5  ELEMENTE

عناصر پنجگانه در روانشناسی انسان

چوب، آتش، خاک، فلز و آب

پاملا فرگوسون



ترجمه‌ی لیلی مهدوی راد



5 ELEMENTE

عناصر پنجگانه

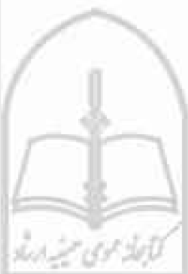
در روانشناسی انسان

چوب، آتش، خاک، فلز و آب

پاملا فرگوسون

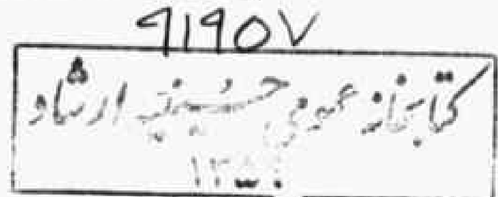
ترجمه‌ی لیلی مهدوی راد





فرگوسون، پاملا
عناصر پنجگانه: چوب، آتش، خاک، فلز و آب / پاملا فرگوسون؛ ترجمه‌ی لیلی مهدوی‌راد.ـ تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۳.
۲۲۴ ص.
ISBN : 964-380-004-0 شابک ۰ـ۰۰۴ـ۳۸۰ـ۹۶۴
IEN : 978964380048 ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۴۸
۱. پزشکی شرقی. ۲. پزشکی ـ فلسفه. ۳. عناصر پنجگانه (فلسفه چینی).
الف. مهدوی‌راد، لیلی، مترجم. ب. عنوان.
۶۱۰ / ۹۵۱۲۱ R۶۰۲ / ۸ع۳ف





نشر ثالث
دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۶ / طبقه دوم / تلفن: ۲ - ۸۸۲۹۰۵۱
فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۷ - ۸۳۲۵۳۷۶۰
دفتر توزیع: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۴۶۰۱۴۱ـ۶۴۶۰۱۴۶ـفکس: ۶۹۵۰۹۹۶

عناصر پنجگانه

در روانشناسی انسان

چوب، آتش، خاک، فلز و آب

پاملا فرگوسون

ترجمه‌ی لیلی مهدوی‌راد

ناشر: نشر ثالث
طرح روی جلد: سعید زاشکانی
حروف‌نگاران: سحر جعفریه ـ آرزو رحمانی
چاپ اول: ۱۳۸۳ / ۲۲۰۰ نسخه
لیتوگرافی: شاد ـ چاپ: رهنما ـ صحافی: کیمیا

ISBN 964-380-004-0 شابک ۰ـ۰۰۴ـ۳۸۰ـ۹۶۴
IEN 978964380048 ای.ای.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۴۸
سایت اینترنتی: WWW.Salesspub.com
پست الکترونیکی: Info@Salesspub.com



تقدیم به پدر و مادرم که دنیایی از
عاطفه‌اند و به همسرم مهران به پـاس
دوستی و یگانگی‌اش



فهرست





پیشگفتار

آموزهٔ عناصر پنج‌گانه، زیربنایِ طبِ آسیایی. پایهٔ آموزهٔ فوق، توجّه به طبیعت به عنوان نیروی فعالتری است، که دیدگاههای متفاوتِ زندگیِ ما را به تمامیّت واحد و معقول بدل می‌سازد. به عبارت دیگر، صحبت بر سر شناخت رویدادهایی است که در آنها، زندگیِ ما بر کرهٔ زمین نـمود می‌یابد.

قانونِ عناصر پنج‌گانه به ما کمک می‌کند تا دریابیم چگونه در نگاهِ نخست، اشیاء مختلف با یکدیگر ارتباط پیدا می‌کنند و بـدین طـریق می‌توانیم موجودیّتِ انسان را ارزیابی کنیم. یک درد جسمانی می‌تواند به شکل گرایش به رنگ‌ها، اشکالِ ظاهری و یا مواد خوراکیِ مشخصی ظاهر شود. و این خود همهٔ عناصری را شامل می‌شود که سبب تعادل در حالات انسانی هستند. وضعیتِ جسمانیِ فرد نیز می‌تواند سبب بوجود آمدن هیجانات و اختلال در تنفس شود و همچنین آشکارا در حالات روحی و روانی فرد منعکس گردد. یک کارشناس با تجربهٔ طبِّ آسیایی، جریانات مرتبط با عناصر پنج‌گانه را مورد مطالعه قرار می‌دهد و در این میان، بر عناصری که با وضعیت‌های یاد شده ارتباط مستقیم‌تری دارند،



توجه بیشتری از خود نشان می‌دهد تا کار درمان را به پیش ببرد. از آنجایی که این دانش با عقل سلیم انسان سر و کار دارد، هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که چگونه قوانینِ اساسیِ عناصر پنج‌گانه را در زندگی روزمره خود به کار برد.

درست به همین منظور، پامِلافِرگوسون، دست به نوشتن چنین کتابی می‌زند. وی این دانش را به شیوه‌ای بسیار عملی و مفید به اجرا می‌گذارد، به طوری که حتی افرادِ ناوارد نیز می‌توانند مانندِ متخصصین ماهرِ علومِ درمانی آسیایی، مطالب را بفهمند و آنها را دسته‌بندی کنند. پامِلا، همواره عناصر پنج‌گانه را به عنوان شکلی اولیه، نه تنها در طب، که در فرهنگ و هنر نیز به کار می‌گیرد. به عنوان مثال، همانطور که عناصر پنج‌گانه بر سراسر کره‌زمین به اشکال مختلف دیده می‌شوند، می‌توانند در زبان، رسومات رایج قومی و عادات فردی نیز بروز کنند. از نظر او، درخشیدن اشکالی که در آنها از عناصر پنج‌گانه سراغی گرفته می‌شود، امری فوق‌العاده و هیجان‌انگیز است.

«پامِلا فرگوسون» با سبک نگارشیِ قابل فهم و با مثالهایی بهره‌مند از تخیّل و تجربیّاتِ عملی خود، به موفقیّت دست یافته است؛ کتابی که نه تنها مأخذی عملی برای دانشجویان در سطوح پیشرفته است، بلکه می‌تواند پیش درآمدی برای ناواردان و صاحبان مشاغل دیگر نیز باشد. این کتاب، به من، شاید خواننده‌ای با افکار غربی، تنها چیزی به منزلهٔ کسب اطلاعات نیست بلکه سبب تغییر بافت ذهنی من، نسبت به آداب و رسوم و سنت‌های شرق دور نیز خواهد شد.

در این کتاب از بسیاری مثال‌های شخصیِ نویسنده وام گرفته‌ام که



من می‌توانم آنها را درباره خود و بیمارانم به کار ببندم. تأکید بر موضوعاتِ فرا ملیّتی، رابطهٔ جهانِ انتزاعی با قواعد اجتماعی، سیاسی، طبیعی و جسمانی، نکاتِ گسترده‌ای شایسته سپاس هستند که ما از آنها و نیز از تجربیّاتِ بزرگ نویسنده و حوزه گسترده فرهنگی او به جهت پرداختن به این مضامین و در اختیار عموم قرار دادن آنها بسیار سپاسگزاریم.

کتاب نگارشی بسیار زنده دارد، به طوری که می‌توان مضامین آن را مانند یک رمان پرکشش دنبال کرد. من تقریباً با یکبار خواندن آن دریافتم که چگونه تمام ابعاد زندگی در حیطه قوانین عناصر پنج‌گانه به وقوع می‌پیوندند. به این ترتیب از این پس، به خوبی می‌دانم که چه بپوشم، کجا بگردم و می‌دانم که این تصمیمات می‌توانند سلامتی و برداشت‌های شخصیِ مرا از زندگی تحت تأثیر قرار دهند.

این کتاب جزء کتاب‌های اصلی کتابخانهٔ من است که در کنار کتبِ دیگری با موضوعاتِ مشابه قرار گرفته است. مجموعه‌ای که موضوعاتشان نسبت به کتاب حاضر کمتر سرگرم کننده است.

Beverly A. Hall

دکتر Phil. دارای گواهی پرستاری، F. A. A. N

(عضو انجمنِ پرستارانِ آمریکا)

استادِ نورزینگ، دانشگاه تگزاس، Austin (آوستین)

این کتاب در نظر دارد شما را با طب قدیمی آشنا کند. و همچنین با سیستم عناصر پنج‌گانه، که در انسان، نمودی از جهان را می‌بیند. موضوعاتِ مختلف در بسیاری از فرهنگ‌های شرقی و غربی بیان شده



است و همه اینها در حالی است که آموزه عناصر پنج‌گانه، هستهٔ آموزش غربی در طبِ شرقی را تشکیل می‌دهد. به این ترتیب می‌آموزیم چگونه بیماری خود و بیمارانمان را بر اساسِ دوره‌ها و مراحل به هم پیوستهٔ عناصرِ چوب، آتش، خاک، فلز و آب، و نیز مطابق فصول، بهار، تابستان، اواخر تابستان، پاییز و زمستان بررسی کنیم.

روشی که بهبودی ما و محیط زیستِ پیرامون‌مان تنها در گرو آن است، و به مفهوم صوفیانه، برقراری سلامت میانِ انسان و جهان می‌باشد. سلامتی، تعادل بین سیر جسمانی و محیط اطرافتان را نشان می‌دهد.

پس این روش به شما این امکان را می‌دهد تا نگاهی گسترده به رابطهٔ میان آمد و شد فصول و بدنتان، خلق و خو، شرایط آب و هوایی، مواد غذایی، خانه‌تان، رنگ‌ها، رسوم و بسیاری دیگر از محدوده‌ها داشته باشید.

در این میان قرن ۲۱ عناصر پنج‌گانه را به مبارزه‌ای بزرگ می‌طلبد. ما ۸۵ درصد از جنگل‌های بارانی را از دست داده‌ایم و این امر ظاهراً همچنان ادامه خواهد یافت. نویسندهٔ درگذشته، William Burroughs، این موضوع را به شکل بسیار جالبی در یک جمله خلاصه کرده است:

«کدام گونه از حیوانات که حتی بسیار کمتر از نظم‌مندی سیستماتیک برخوردارند، ریه‌هایِ خود را به دست خود نابود می‌کند؟» بعلاوه، اشعه‌های آهن‌رباهای برقی در دستگاههای کامپیوتری و تلفن‌های همراه نیز در افزایش «آلودگی» محیط زیست مؤثرند.

از سال ۱۹۵۰ موجوداتِ زنده، تحت فشار شدید ۷۰۰۰۰ نوع عوارض شیمیایی قرار گرفته‌اند، که سمّی بودن آنها برای انسانها،



بــه اثـبات رسـیده است. پـزشکانِ اطـفال، Herbert L. Needleman و Philip J. Landrigan در کتابِ خواندنی خود با نام، «سموم محیط زیست» اخطار می‌دهند که: مواظبِ کودکانِ خود باشید ـ برای ادامه زنـدگی در قرن ۲۱ باید همگام با آموزه عناصر پنج‌گانه پیش برویم.

زمانی که حادثهٔ ناگوار «چرنبیل» اتفاق افتاد، من در سویس بودم. محصولات لبنی، فوراً از قفسه‌های سوپرمارکت‌ها جمع‌آوری شدند. در شمال ایتالیا هکتارها زمین زیر کشت از سبزی‌هایِ آلوده به رادیواکتیو را نابود کردند. مردم به نتایج و اثرات طویل‌مدت این مواد بـر زنـجیره غذایی، می‌اندیشیدند. خود من، به شخصه باور دارم که کسانی کـه در سال ۱۹۸۶ در اروپا زندگی کرده‌اند، نمی‌توانند از پیامدهای دراز مدّت چرنبیل، رهایی یابند. من خود (حتی اگر هم نتوانم ثابت کنم) عقیده دارم که چرنبیل، رشد غدهٔ کوچک سرطانی سینهٔ راستِ مرا سرعت بخشید، به طوری که در سال ۱۹۸۷، دیگر به بزرگی یک پرتقال شده بود، بعلاوه من و تعداد زیادی از همسالانم، در طولِ پنجاه سال، در مـعرض خـطراتِ بیماری‌های ناشی از سمِ DDT قرار گرفتیم.

از آن زمان تجربیاتِ خود را در همهٔ این عوامل، که سرطانِ سینه‌ام را تسریع کردند و همچنین ادامه زندگی با استفاده از امکاناتِ طب سنتی را برایم ممکن کردند، به مواد آمـوزشی اضـافه کـردم، تـا بـه بـیماران و خانواده‌هایشان کمک کنم و به مقابله با بیماری سرطان بپردازم. در واقع من فقط به آموزهٔ عناصر پنج‌گانه عمل کردم، آنهم با اطمینان و آرامش، تا راهی بیابم که دست‌کم بتوانم با آن در دنیایِ کنونی زنده بمانم.

از آنجایی که ذِن شی‌آتسو را در کشورهای زیادی درس داده‌ام، از



شاگردانم می‌خواهم که همیشه از سلامتیِ محیط زیست خود در جایی که زندگی می‌کنند، اطمینان کافی بدست آورند و این مسئله را نه تنها در مورد بیمارانشان که خانواده‌شان نیز به کار ببندند.

ذن شی‌آتسو، یک فرم جدید در طبِ سنتی ژاپنی (TJM) است، که به نوعی، گونهٔ ساده‌تر شدهٔ طب‌چینی است. پزشکانِ متخصصِ این دانش، همواره به خلق و ایجادِ فرم‌های جدیدتری از (TJM) می‌پردازند. تجربیات و آگاهی‌هایِ من که در کتابی درباره شی آتسو گردآمده، و به انگلیسی، آلمانی و روسی ترجمه شده و مصاحبه‌های مطبوعاتی‌ام در این سو و آن سوی آتلانتیک نشان داد که علاقه و گرایش رو به رشدی به خود درمانی به وسیلهٔ شیوه‌هایِ طب آسیایی در میان مردم وجود دارد.

از آنجا که من زندگی‌ام را مدیون ترکیبی از طب شرقی و غربی هستم، باید بگویم که به این گفتهٔ دکتر Andrew Weil ایمان دارم، زمانی که به یک پزشکِ آموزش دیدهٔ هاروارد و نویسنده (خوددرمانی: نیروهای خوددرمانیِ بدن فعّال می‌شوند)، گفت که برایِ آن فقط عبارتِ «طبِ کامل» را به کار ببرد.

بسیاری از فرهنگ‌های قدیمی در شرق و غرب دریافته‌اند که قانونِ عناصر پنج‌گانه حقیقتاً «کامل و بی‌نقص» است.

«شادی‌های زندگی و هماهنگی به وسیلهٔ نیرویِ عناصر پنج‌گانه»، ادامهٔ منطقیِ کتاب شی‌آتسو است، کتابی آموزشی برای خانواده‌هایی که مایلند نگرشی عمیق نسبت به زندگی و نیاز به سلامتیِ روزانهٔ خود داشته باشند. من به ارائه راهی جدید برای شاگردانِ علاقه‌مند به طب شرق دور و غرب پرداختم، مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که به



محیط زیست، هنر، ادبیات، معماری و انسان‌شناسی علاقه دارند.

غیر از این، کتابهای برجستهٔ زیادی درباره عناصر پنج‌گانه به قلمِ نویسندگانِ آسیایی و غربی، برای شاگردانِ طبِ شرق دور به کار می‌رود. کتاب‌هایِ عامه فهمی که به زبانهای انگلیسی، آلمانی و فرانسوی ترجمه شده‌اند و موضوعاتشان، معالجه با رنگ‌ها یا آشپزی بر مبنایِ فصول است.





تشکّر

دوستان، شاگردان و همکاران من در سراسر دنیا در نوشتنِ این کتاب مرا یاری کرده‌اند. از Matthias Wieck، مؤسس مرکز طبِ چینی در برلین به خاطر گفتگوها و اطلاعاتِ مفیدش سپاسگزارم. همچنین از دوستانی که امروز از من دعوت می‌کنند تا در مدارس‌شان درس بدهم. بخصوص از Edith Storch (مؤسس مرکز شی آتسوی Edith Storch در برلین)، Elli Mannlanghof و Heidemarie Kuhl (مدرسهٔ شی آتسوی برلین ـ دوسلدورف) و Wilfried Rappenecker (مدرسهٔ شی آتسو، هامبورگ).

تماس‌های مداومم با معلمِ سابقِ شی آتسوام خانم Pauline Sasaki در آمریکا همیشه شور و هیجانِ تازه‌ای به من می‌بخشید. همچنین در ارتباطاتم با کانادا، مونترال با Jean Lecomte. نیز از دکتر Raymond Ricard، دکتر Lise ste - Marie، دکتر Elisabeth Reichel (مرکز شی آتسو در تورنتو)، Kaz Kamiya (مدرسهٔ شی آتسوی کانادا) به خاطر تبادل افکارِ ارزشمند و بسیاری اطلاعاتِ دیگر سپاسگزارم.

مایلم از چند نفر از دوستانم که توانایی‌های زبانی‌شان در این کتاب به کارِ من آمده با ذکر نام تشکر کنم: مترجمِ دانمارکی Guye Kynoch،



خانم مترجم اهل هامبورگ Ute Schwarzer، که در موارد نیاز، امکان استفادهٔ من از منابع به زبانهای (آلمانی ـ فرانسوی ـ اسپانیایی ـ ایتالیایی ـ پرتقالی و هلندی) این کتاب مرا یاری داده‌اند و نیز از خانم پرستار Karimah Tarazi در نیویورک (در موارد نیاز به منابع عربی ـ اسپانیایی) و زنی با پشتکار و فعال در طبِ سوزنی، Alighta Averbukh در Austin ـ تگزاس (اکراینی) سپاسگزارم. از خانم Annie Grey، مشاور فنگ شویی و طرّاح Sophie Keir، کمال تشکّر را به خاطر دانش و تجربیاتِ مفیدشان دارم. جستجو برای نمایشِ تصاویر کتاب حاضر هم برای خود ماجراهایی دارد. تنها برای یافتنِ پیکر تراش Menasie Akpaliapik و گرفتنِ اجازه برای چاپِ اثر هنری‌اش، مجبور شدیم تعداد بی‌شماری E_Mail، فاکس و تلفن به کمکِ Felice Cukier از گالریِ هنرِ تورنتو به اطراف و اکناف بفرستیم، که به این وسیله از تمامی کسانی که در این کار مرا یاری دادند، سپاسگزارم. بعلاوه از Hanni Forester، از موزه هنر فیلادلفیا کمال قدردانی و تشکر را دارم. همچنین از June Botha به خاطر تصویر کردن بادهای جنوبِ شرقی، و از خانوادهٔ Winiker در سویس که اطلاعات زیادی درباره شب عید پسح به من دادند، از هنرمندان Karen Greathouse و Jessica Higgins و مهندسانِ معمار Renato Severino و Andre Studer و همچنین عکاسان Jan Jordán، Nancy Scanlan و Marina Dodis، به خاطر آثار و گفتگوهای دوستانه‌شان صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

در سال ۱۹۹۶ تمریناتم را در ایالات متحده به Austin، تگزاس منتقل کردم تا برایِ Annie Watts و Stuart، مؤسسانِ آکادمیِ طب شرق دور



(AOMA)، برنامهٔ ذِن ـ شی آتسو را پایه‌ریزی و در آنجا با سه پزشک که از چین آمده بودند کار کنم:

Qian Zhi (Jamie) wu از دانشگاهِ «شِنگ دو»، Guoen Wang و Yuxin He، هر دو از دانشگاه Heilongjiang. به خاطر آنچه از این سه نفر یاد گرفته‌ام و نیز دکتر He Yan wu، پزشک طب سوزنی و نویسندهٔ بزرگی که خوشنویسی این کتاب را آماده کرده است، سپاسگزارم.

در اینجا از Eve Berens، پزشکِ طبِ سوزنی که در رفعِ مشکلاتِ خاصِ ترجمه به من کمک کرده است، تشکّر می‌کنم، و نیز از دو ناشرِ فوق‌العاده، Susanne Warmuth در آلمان و Michael Alcock در بریتانیا به خاطر فعالیت‌شان ممنون و سپاسگزارم.

و در آخر از خانم پرستار Bernadette Winiker سپاسگزارم که در راه فراگیری طبِ شرق دور به من استواری بخشید. به او مدیونم، زیرا بدون او به ادامه زندگی پس از مبتلا شدنم به سرطان ایمان نداشتم. در پایان، این کتاب را به محضر همه ایشان تقدیم می‌کنم.



木

火

土

金

水



مقدمه

▶ **حروف الفبا برای عناصر پنج‌گانه**

از بالا به پایین: چوب، *آتش*، خاک، *فلز*، *آب*.

(خوشنویسی © دکتر هی‌یان وو He yan wu)





طب سنتی چین و ژاپن در دنیای امروز

طبِ شرق دور در شکلی مطلوب، نه فقط به معالجه عوارض بیماری یا «درمان سریع»، بلکه به پیشگیری از بیماریها نیز می‌پردازد. در زمان‌های قدیم، شخصِ بیمار به طور رایگان معالجه می‌شد و به محض آن که سلامتی خود را باز می‌یافت، حقِ طبابتِ پزشک را می‌پرداخت. این بدان معناست که سلامتی، حاصلِ روندِ مداومِ کارِ گروهی میانِ بیماران و پزشکان بوده است.

به طوری که به اختصار گفته شد، عناصر پنج‌گانه، میان چرخشِ فصول و روحیاتِ شما، مجموعهٔ لباس‌ها، مسکن، آداب، غذاهایِ دلخواهتان و بسیاری از موارد دیگر رابطه برقرار می‌سازد و به این ترتیب به شما کمک می‌کند تا سلامتیِ خود را در بهترین وضعیت ممکن قرار دهید.

آن دسته از زنانِ ما که به طور مرتب در مدارسِ شی آتسویِ امریکایِ شمالی و اروپا به تدریس مشغولند، همانند ما کمک کرده‌اند تا ذن شی آتسو و روش‌هایِ آن و آموزهٔ عناصر پنج‌گانه به دیگران منتقل شود و روحیهٔ شرقی را در آنجا توسعه دهد.



من از بانوان نوآموزِ خود در این سو و آن سوی آتلانتیک انتظار دارم که خودشان را با خواسته‌های قرن ۲۱ تطبیق دهند؛ یعنی با شمارِ فزاینده مشکلات در ارتباط با کامپیوتر، تنش‌هایی که از طریقِ سفر به عصرِ جت بوجود آمده‌اند، بی‌کاری، توسعه فراوانِ دستگاههایِ الکتریکی، سختی و فشار در شهرها و محیطِ کارخانه‌ها، اعتیاد، ایدز، نژادپرستی و رفتار تبه‌کارانه با جنس مخالف؛ خلاصه و مفید بگویم: با تمامِ موضوعاتی که در کتبِ آموزشی سنتی جایی برایشان در نظر گرفته نشده است.

غیر از تعداد کمی از کتبِ جدید ـ به عنوان مثال کتابِ دیگری از کارولا بِرِس‌فوردکوکه (نظریه و تمریناتِ شی‌آتسو) مربوط به سال ۱۹۹۶ ـ لحنِ بیشترِ کتبِ آموزشی مطابق با شیوهٔ قدما طراحی شده است. در واقع با وجود این که اکثر شاگردان و بیمارانِ ما زن هستند، بیشترین متون مدارسِ ما به طبِ شرقِ دور اختصاص یافته است. آیا درست است که فکر کنیم در علم پزشکیِ شرقِ دور تأکیدِ اصلی بر توازن است؟

آیا بیماری‌های «زنانه» و «مردانه» وجود دارد؟

شایسته است که در تمامِ راه‌هایِ ورودی جدید به طبِ شرق دور تمامی محدودیت‌های (مذهبی) موجود را از بین ببریم. در دسامبر ۱۹۹۷ تلویزیون آمریکا، اقدام به پخشِ عناوین داغ خبری به همراهِ مجموعهٔ اسناد و مدارک مربوط به افسردگی مردان کرد، که در آن اشخاص سرشناس، به طور کلی به صحبت بر اساس تجربیات خود پرداختند، من‌جمله Mike Wallace، عضو فرستندهٔ تلویزیونی CBS و William Styron، نویسندهٔ کتابِ «تصمیمات صوفیانه». تا آن هنگام،



افسردگی، پیش از هر چیز به عنوانِ «مشکلی زنانه» شناخته شده بود. حتی بروشورهای آکادمیِ پزشک خانوادگی در آمریکا، که دربارهٔ سلامتی مردان در سال ۱۹۹۷ منتشر شده بود، در واقع تنها از «استرس» نام می‌برد. با وجود این، او هم درباره افسردگی سکوت می‌کند گرچه از هر ۸ نفر مرد آمریکایی، یک نفر به این بیماری دچار است. (نیویورک تایمز ۳۰ دسامبر ۱۹۹۷).

از سوی دیگر بیماری‌هایِ قلبی، در گذشته به عنوان «معضلی مردانه» مورد توجّه قرار می‌گرفت، گرچه انکارناپذیر است که بیشتر زنان آمریکایی، به علت بیماری قلبی می‌میرند. از طرف دیگر سرطان غده پروستات، موضوعی است که انگار چندان توجهی به آن نمی‌شود، هر چند در آمریکا از هر پنج مرد یک نفر دچار آن است. با این همه، به تازگی برخی از مردان دست به ارائهٔ گزارشاتی، بر اساس تجربیات شخصی خود، زده‌اند. به عنوان مثال Michael Korda، می‌توان از مدیر نشر سیمون و شوستر، با کتابِ بدیعش (از مرد به مرد: من سرطان پروستات داشتم) نام برد. یک درصد از مردان جهان نیز به سرطان سینه مبتلا هستند. مردانی که از تجربیات خود درباره سرطان سینه حرف می‌زنند، تنها منادیان رها در بیابان برهوت هستند.

طبیعی است که این مثال‌ها به ما کمک می‌کنند تا مفهوم «سلامتی» را با دیدگاه جدیدتری تجزیه و تحلیل کنیم.

کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا جریانات همیشگی بیماری را در خانواده و یا تغییرات فصلی در ناراحتی‌های روزانه و دردها را، به شیوه‌ای ساده پیدا کنید. همچنین قادر است آگاهی‌های زیادی در زمینه



سلامتی به شما ببخشد، به این ترتیب می‌توانید بـرای رنگ‌هـای کـمد لباستان تصمیم بگیرید و آپارتمان خود را بر اسـاس قـوانـین عـناصر پنج‌گانه مورد بررسی قرار دهید. شاید هم بتوانید در موارد ذکر شده، با جستجو در بخش ۶کتاب، خود، اقوام یا رئیستان را بهتر بشناسید. شما مانند یک متخصص طب قادر خواهید بود که تمامی فصول و بخش‌های کتاب را کنار هم قرار دهید.

عناصر پنج‌گانه به ما کمک می‌کنند تا آداب فرهنگی مربوط به فصول، رسم‌ها، و مواد خوراکی، که در زندگی ما نقش مهمّی را ایفا می‌کنند، با نگرش جدیدتری بررسی کنیم. در این‌باره، به یاد آزمایشی می‌افتم که چند سال قبل در کالیفرنیا، در مورد بیماری‌های قلبی میان ژاپـنی‌هایِ امریکایی تبار انجام شده بود. ژاپنی‌هایی که سنت‌های خود و شیوه‌های غذایی خود را حفظ کرده بودند نسبت به ژاپنی‌هایی که کاملاً امریکایی شده بودند، کمتر دچار بیماری‌های قلبی بودند.



از عناصر، خطوط تصوری میانه (Meridianen)
و ایجاد هماهنگی و توازنِ Ki

این کتاب از نتایج آزمایشاتی بهره گرفته است، که من از هجده سالگی اقدام به انجام آنها کرده‌ام، و در حالی که درس می‌خواندم عناصر پنج‌گانه را در برنامه‌های آموزشی ذِن ـ شی‌آتسو به کار می‌بردم. پزشکان معالجی که درمان و معالجهٔ طبِ شرق دور را فرا می‌گیرند، بسیاری از تکنیک‌ها و شیوه‌های تشخیصیِ بیماری را نیز می‌آموزند؛ و این که با لمس بدن بیمار، تشخیص بیماری در شکم و کمر، دریافت مسیرهای انرژی، ورودی‌های سوخت و ساز بدن و بسیاری دیگر از محدوده‌ها، به ایجاد رابطه می‌پردازند. عناصر پنج‌گانه، دیدگاه عمیقی در رابطه با عدم تعادلِ خطوطِ تصوری میانه را به ما نشان می‌دهند. هر عنصر از لباس‌هایی که می‌پوشید، حساسیت‌های فصلی‌تان، اندوه‌ها، مواد غذایی که می‌خورید و یا از آنها متنفرید، خلق و خویتان و حتی انتخابِ کلماتِ شما حکایت دارد.

توانایی تشخیص بیماری‌ها در سالهای نظارت، ارتباط، الهام و تمرینات، آموزش داده می‌شود. بعضی از پزشکانِ شی‌آتسو تشخیص‌های خود را بر اساس عناصر پنج‌گانه قرار می‌دهند.

رشتهٔ تحصیلی اولیه ذِن ـ شی‌آتسویِ من شکلی نوین و کاملاً بدیع از هنر قدیمی «طب سوزنی بدون سوزن» است ـ که شصت ـ هفتاد سال پیش بوسیلهٔ شی زو تو مازوناگا (متوفیٰ) در ژاپن برنامه‌ریزی شد. مازوناگا در توکیو، یک مؤسسه پزشکی تأسیس کرد تا تجربیاتش را به عنوان پرفسور روانشناس، با دانش خود درباره متون طبِ قدیمی چینی



منطبق سازد. وی انواعِ مختلف ذِن ـ شی آتسو را طرح‌ریزی کرد، به این شکل که جدولِ طبِ سوزنی چینی را ساخته و به آموزش روش‌هایی پرداخت که بتوان با آنها، عدم تعادلِ خطوط تصوری میانه یا خطوطِ حمل و نقل Ki را تشخیص داد و درمان کرد.

می‌توان یک کارتِ خط تصوری میانه را، درست مثل یک قطار زیرزمینی یا یک شبکهٔ خطیِ اتوبوس‌رانی، در بدن تصور کرد. طب سوزنی یا نقطهٔ فشار (که در ژاپنی Tsubos نام دارد) بر روی خطوط عمودی کار می‌کند که با اتوبوس یا مترو، تقاطع‌ها و ایستگاههای اصلی قطار مشابه هستند. در بعضی از نقاط ازدحام بوجود می‌آید و در بعضی جاها به تأخیر می‌انجامد. هنر پزشک معالج این است که محدوده‌ها و نقاط پر یا خالی را تشخیص دهد. (بحث ما فراوانی یا کثرت Ki ـ و یا از کمبود و نقصانِ Ki است).

در طب سوزنی، از سوزن استفاده می‌کنند تا Ki را به حرکت درآورند. در شی‌آتسو ما با حرکاتِ دست، شست، آرنج یا زانو بر روی خط تصوری میانه مشخص فشار وارد می‌کنیم. شروع آزمایشیِ ذِن ـ شی‌آتسو، تجربیّات مرا نسبت به عناصر پنج‌گانه به طرز فاحشی متغیر ساخت. اگر شما راه ورودی به شی آتسو را پیدا کنید، آن وقت دیگر خیلی چیزها را به راحتی باور خواهید کرد.

Ki (در چینی Qi یا Chi نامیده می‌شود) بیشتر از «انرژی» یا «نیروی حیات» یا «آهن‌ربا» بهره می‌گیرد. درست همان چیزی که باتری‌های شما را به حرکت درمی‌آورد. و این همان تفاوتِ میان شما و یک تکّه گوشت استیک، در مغازه قصابی است.



محدوده نیروی حیاتی Ki در خط تصوری میانه یا خط حمل و نقل انرژی، با راههای عبور و مرور در یک خیابان و شبکهٔ خط حمل و نقل مقایسه می‌شود. ازدحام راههای یکسان، منجر به راه‌بندان و تراکم در محدوده‌ها می‌شود.



طب شرق دور، در ایجاد هماهنگی و توازنِ Ki ماهیت می‌یابد. محدوده‌ها و نقاطی که جریان متعادل Ki را نامتعادل می‌کنند، با سوزن یا کار با شست، تحریک می‌شوند و دوباره Ki، به جریان می‌افتد.

سلامتیِ کامل، همان Ki روان و آزاد است، که از طریق تغذیه خوب، فعالیت‌های بدنی و تعمّق حاصل می‌شود. همهٔ این موارد، بخش‌هایی از طب شرق دور را تشکیل می‌دهند؛ همهٔ آن چیزهایی که با عناصر پنج‌گانه در ارتباط هستند و به طور تناوبی در جریانند. مثل مراحلِ تولّد ـ بلوغ ـ مرگ ـ تولّد، و نیز مراحلِ فصلی.

بگذارید در اینجا با ارائه چند مثال اثبات کنیم که چگونه ذن ـ شی‌آتسو، خط تصوری میانه مازوناگا، و عناصر پنج‌گانه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

عناصر پنج‌گانه در عمل (رفتار)

من از شاگردان خود می‌خواهم که عناصر و خطوط تصوری میانهٔ فعالِ گروه بندی شده در جدول‌ها و نمودارها را در میانِ ورزشکاران، بازیگران هنرهای نمایشی، ورزش‌های رزمی، پیکرتراشی یا فعّالیت‌های مشابه روزانه، ردّیابی کنند. مراحلِ ذِن شی آتسویِ عناصر پنج‌گانه، چوب ←(بهار)، آتش ←(تابستان)، خاک ←(اواخر تابستان)، فلز ←(پاییز)، آب ←(زمستان)، تمامیِ مثال‌هایِ ممکن را ارائه می‌کنند، که از میان آنها من به ذکر تنها چند مورد می‌پردازم. چوب (بهار): تصور کنید که یک یونیفورم نظامی سبزرنگ پوشیده‌اید و به حالت نظامی در یک مکان آموزشی راه می‌روید، یا تصور کنید که در یک روز روشنِ



بهاری به یک گردش سالم از میان جنگل رفته‌اید. هوای تازه را با حس بویاییِ خود به خوبی درمی‌یابید. کلیه این اقدامات، نصف‌النهار کیسهٔ صفرا و جگر را به کار می‌اندازند.

آتش (تابستان): فکر کنید که رقاصهٔ پر شور و حرارتِ رقص فلامینگو هستید و در یک شبِ گرم تابستان به این رقص مشغولید. دست‌هایتان را روی سر، و به بالا می‌برید و گودی زیر بغلِ خود را نمایان می‌کنید. به این ترتیب خط تصوری میانهٔ قلب و رودهٔ باریک را فعّال‌تر می‌سازید. این‌ها تنها دو از چهار نصف‌النهاری هستند که با آتش ارتباط دارند. برای فعال کردن دو نصف‌النهار دیگر، کافی است از خطوط تصوریِ میانهٔ آتش، یعنی گردش خون و «دریچهٔ سه‌لختی» بهره گیرید.

تصور کنید که در نور صورتی غوطه‌ور هستید. برای خط تصوریِ میانه گردش خون، دست‌ها را از هم باز بگیرید و نفس بکشید. به هنگام بازدم به عقب خم شوید، آنقدر که بتوانید نوک انگشتانتان را لمس کنید. به این شکل قفسهٔ سینه کشیده می‌شود. بازوهایتان را به عقب و جلو ببرید سپس آرام بازوهایتان را بکشید و بچرخانید (از کمر، امّا آرام) اوّل به چپ و بعد به راست تا بتوانید «دریچهٔ سه‌لختی» را فعال کنید.

خاک (اواخر تابستان): تصور کنید که در کنار یک مزرعه، دوچرخه‌سواری می‌کنید. در آنجا همگی در تلاش برای جمع‌آوری محصول هستند. بعد از مدتی پاهایتان کم‌کم درد می‌گیرد، خم می‌شوید و آنها را فشار می‌دهید. از قوزک پا تا زانو و سپس ماهیچه‌های ران پا. به این ترتیب شما عنصر خاکِ مربوط به خطوط تصوری میانه معده و



طحال را تحریک می‌کنید.

فلز (پاییز): تصور کنید که شمشیر بازی هستید با کلاهِ محافظِ فلزی و لباسی کاملاً سفید. در حرکات بازوها، پاها و عقبِ پاها، خطوط تصوری میانه، ریه‌ها و روده باریک را فعال می‌کنند. اگر لازم است روده بزرگ خود را کمی نیرو ببخشید، لازم است سریعاً رویِ زانو راه بروید.

آب (زمستان): اگـر حـوصله داریـد، در یک روز زمسـتانی و در استخری زیبا، با آب سرد آب‌تنی کنید. بهتر است که شنایِ «کـرال» را انتخاب کنید. پس از مدتی، به پشت شنا کنید. با این کار خطوط تصوری میانه مثانه و کلیه را که به عنصر آب تـعلّق دارنـد، فـعال مـی‌کنید. بـا خوابیدن به پشت و نگاه کردن به آسمان انرژی خود را به حالت تعادل در می‌آورید.

به این امکاناتِ تحرکی توجه کنید. تا حد امکان، سعی کنید بسیاری از آنها را انجام دهید (راه رفتن ـ شنا کردن ـ دوچرخه سواری). بقیّه را می‌توانید در صورت نیاز فقط تمرین کنید (به عنوان مثال در ذهنِ خود فلامینگو برقصید و یا شمشیر بازی کنید).

تعمّق در عناصر پنج‌گانه

به عنوان مثال یک تعمّق سرگرم کننده می‌تواند به این صورت باشد: چند نفس عمیق می‌کشید. بعد، از پشت یک فیلتر به رنگ‌های متفاوت نگاه می‌کنید. از بعضی از آنها خیلی خوشتان می‌آید و از بعضی دیگـر کمتر. این یک تعمّق سرشار از احساس است، چه در سفر باشید یا در جایی نشسته و منتظر، یا حتی اگر بعد از یک جراحت یا عمل جراحی،



مدّت طولانی را در رختخواب سپری کرده باشید.

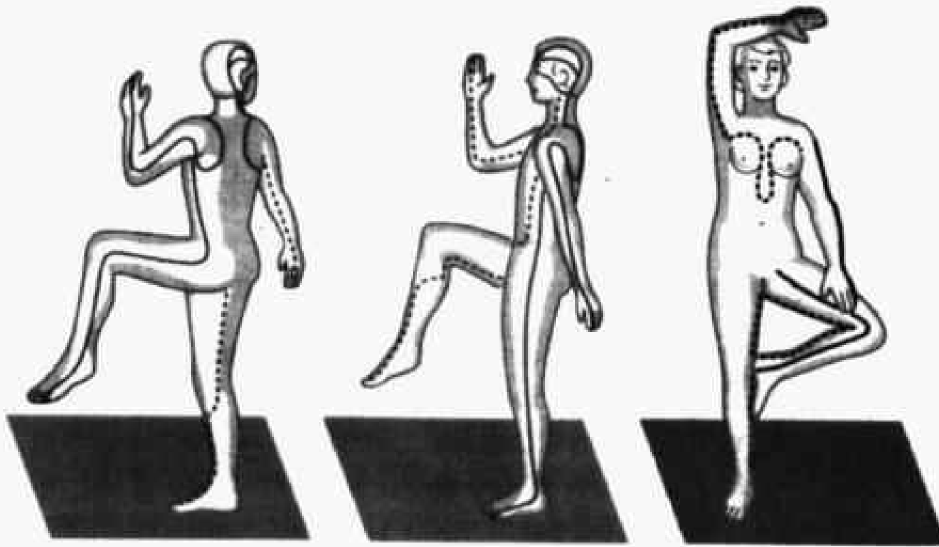
اگر شب‌ها سردتان است یا نمی‌توانید بخوابید (آنچه که اغلب در سفر اتفاق می‌افتد) تمریناتِ آتش را به کار ببرید. و بر عکس اگر شب‌ها گرمتان است به انجام تمریناتِ آب بپردازید.

باکشش، خط تصوری میانه را فعّال کنیم.

تمریناتِ خط تصوری میانه، در صفحه‌های ۳۴ و ۳۵ کتاب، نتیجه گیریِ کشش‌هایی هستند که من در جریانِ کار خود با نصف‌النهار، بر اساس شیوه مازوناگا و هاتا ـ یوگا با شاگردانم، بوجود آورده‌ام.

مازوناگا، استاد روانشناس در دانشگاه توکیو بود و در بسیاری از انواعِ شی‌آتسو تبحّر داشت. کارها و فعالیت‌های تحقیقاتیِ وی و تجربیّاتِ مربوط به Ki، او را موفّق ساخت تا سیستم دوازده‌گانه طبِ سوزنیِ خط تصوری میانه را بوجود آورد:





چوب
________ خط تصوری میانه کیسهٔ صفرا
خط تصوری میانه جگر- - - - - - - - - - - - - -

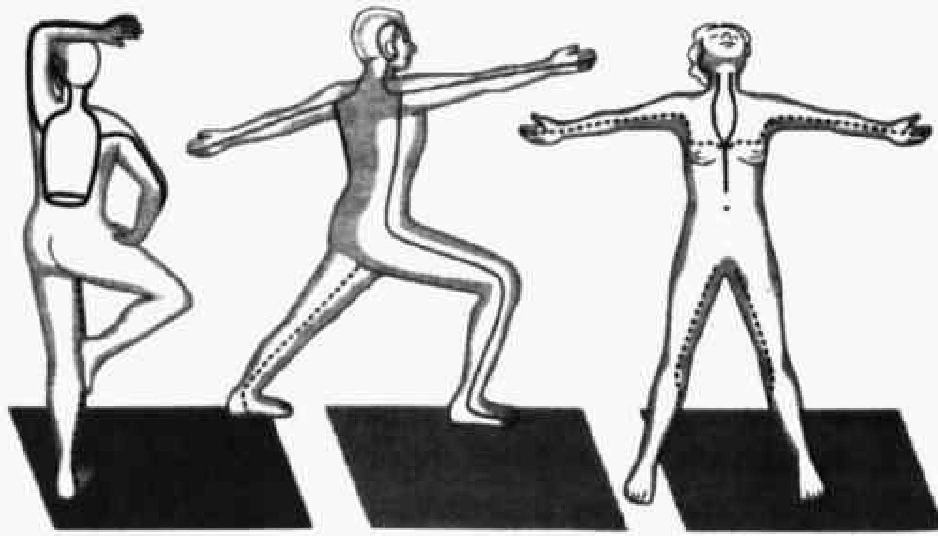
آتش
- - - - - - - - - خط تصوری میانه قلب
_____ خط تصوری میانه روده باریک



خاک
- - - - خط تصوری میانه لوزالمعده ـ طحال (Yin)
(Yang) خط تصوری میانه معده________

فلز
________ خط تصوری میانه شش (Yin)
- - خط تصوری میانه روده باریک (Yang)

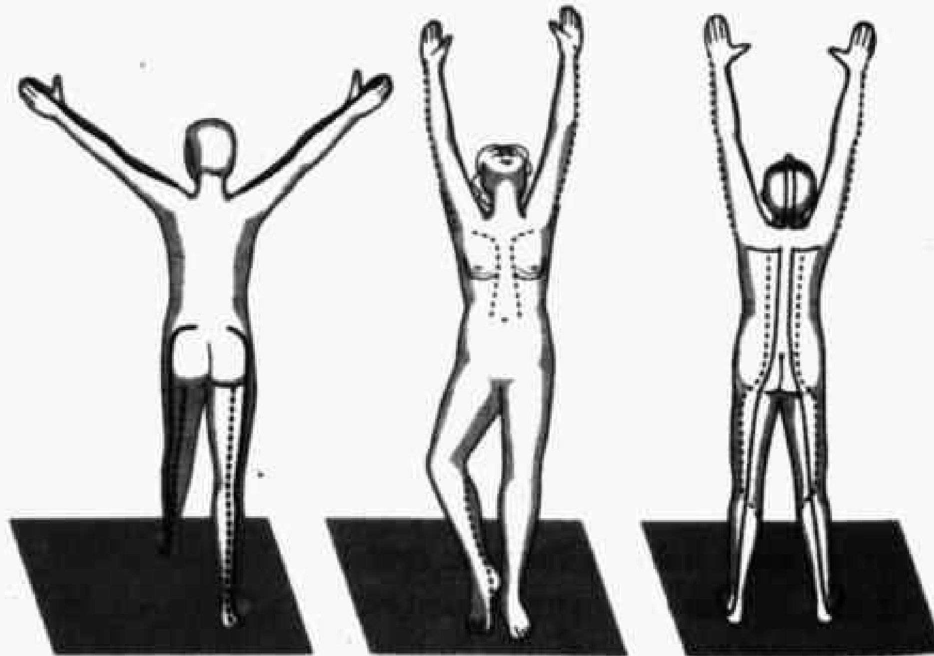




آتش حفاظت شده

-------------- Dreifacher Erwärmer (Yang) ————————

———————— (Yin) خط تصوری میانه گردش خون ------------



آب

———— خط تصوری میانه کیسه‌های بدن (Yang) ------------

———————— (Yin) خط تصوری میانه کلیه ----------------



این سیستم که پس از وی، خط تصوری میانه مازوناگا نامیده شد، شامل تمامی قسمت‌های بدن می‌شود و مازوناگا، ظرف مدت ۷ ـ ۶ سال آن را توسعه داد. ذِن ـ شی‌آتسو بر اساس طرح اولیهٔ خط تصوری میانه، به صورت شکل کاملِ امروزی تنظیم شده است. بهترین روش این است که تمرینات خط تصوری میانه عناصر پنج‌گانه را صبح‌ها انجام دهید. کشش‌ها، خط تصوری میانه را فعال می‌کنند و باعث جاری شدنِ Ki می‌شوند. اگر در ابتدا، موفق به اجرای درست چند تمرین نشدید، به خودتان فشار نیاورید. برای آنها وقت کافی در نظر بگیرید. از انجام کارهای توأم با فشار؛ مثل رقص‌های ژیمناستیک خودداری کنید. همهٔ حرکات باید تا حدّ امکان آرام و روان انجام شوند.

اگر می‌خواهید کیسهٔ صفرا و جگرتان بهتر کار کنند، در میان باغتان یا یک اتاق بزرگ به حالت رژه راه بروید. برای قلب یا روده باریک، فیگور و حالتِ درخت را در حرکات یوگا تقلید کنید. البته این کمی سخت‌تر است چون به مدت زمان بیشتری برای موفقیت نیاز دارید. برای ایجاد تعادل، یک گُل یا چیزی دیگر را جلوی چشم خود بگیرید و قوای فکری خود را بر آن متمرکز کنید. به جایگاهِ معده و طحال توجه کنید و زیاد خم نشوید. می‌توانید بر پاهایتان متمرکز شوید. دستتان را بالا بیاورید. حالا نفس عمیق بکشید.

طبیعی است که می‌توانید این تمرینات را شب‌ها نیز انجام دهید. تشخیص دهید که کدام یک صبح‌ها و کدام یک شب‌ها، راحت‌تر انجام می‌شوند. هر کدام را دوبار در روز انجام دهید. به تنفس‌تان توّجه داشته



باشید! انجام این تمرینات در غروب خورشید، ساحل، یا یک اتاق زیبا، احساسی عالی را با خود همراه دارد.





بخش ۱

لمس کردن، چشیدن و دیدنِ عناصر پنج‌گانه

▶ عنصر چوب و باد با یکدیگر مرتبطند؛
این مرد در مرکزِ ایالتِ کاپرو ونیز در آفریقایِ جنوبی، طوفان نواحی جنوبِ شرقی را کاملاً تجربه می‌کند.
(عکس © شهروندی از کاپروونیز)




کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

چرا امروز صبح بدون فکر کردن، به طرف یک گـل صـورتی دست بردید و یا شلوار و جوراب صورتی پوشیدید؟ ممکن است که مشکـل گردش خون داشته باشید؟ بیایید ببینیم چه چیز عنصر آتش را در شما بارور کرده است. قبلاً رنگ صورتی، برایتان غیرقابل تحمّل بود و وقتی جایی می‌رفتید، لباس‌های آبی می‌پوشیدید. آیـا ایـن هـفته کـمر درد داشته‌اید؟ سعی کنیم عنصر آب را نزدیک‌تر کنیم. شما در یک روز بادی در ماهِ گذشته خود را عصبی احساس کرده‌اید، سـر درد داشـته‌ایـد و به حدی افراط گونه حساس شده بودید. این سمبلِ عنصر چوب است.

ماه گذشته میل زیادی به نوشیدنی‌های ترش داشته‌اید و دیروز بـه شکلات. چه اتفاقی افتاده است؟ در دوران بارداری‌تان مقدار زیـادی نوشیدنی ترش و شکلات خورده‌اید. در چنین حالتی عنصر چوب هم باید مثل عنصر خاک مورد آزمایش قرار گیرد. آیا عدم تعادل به وجود آمده است؟ شما دوست ندارید لباس زرد بپوشید؟ خُب، شاید تنها به این دلیل ساده که به رنگ چهره‌تان نمی‌آید، امّا زمانی که یک میز کوچک زرد را در پشت ویترین می‌بینید، آیا مایلید که به داخل مغازه رفته و آن



را برای صرف صبحانه بخرید؟! چرا؟! جواب این سؤال، در ارتباطِ میان رنگ زرد و عنصر خاک نهفته است. می‌دانید که رنگ آبی (عنصر آب) در همه جای جهان رنگ محبوبی است. آن هم زمانی که انسان با دیدن گسترهٔ آسمان یا اقیانوسی آبی، بی‌فرجامی را تجربه می‌کند. یک گزارش، از آژانس مطبوعاتی در آلمان، در ۲۱ اکتبر ۱۹۹۸ نشان داد که تقریباً از هر ۴ نفر آلمانی، یک نفر رنگ آبی را به عنوان رنگ محبوب خود انتخاب می‌کند. آبی به عنوان رنگ اندوه نیز شناخته شده است.

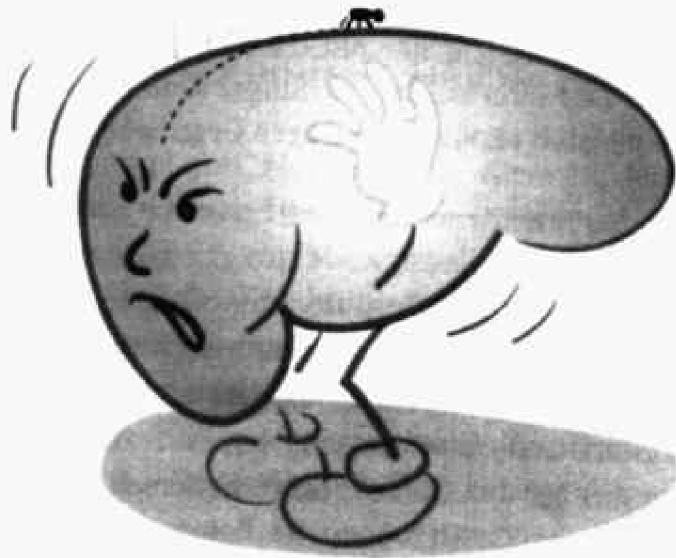
وقتی که تمام یک شب، به موسیقی غمناک گوش داده‌اید، خلق و خویتان چگونه است؟! این نوع موسیقی شکلی از جاز است که منشأ آن رقص‌های آفریقایی و ترانه‌های کارگریِ بردگان بوده است.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که اصطلاحات و تعبیراتی مثل «زرد (یا سبز) از خشم» یا «او غریزه خوبی دارد» از کجا آمده‌اند؟ آیا می‌دانید که در بسیاری از زبانها (آلمانی، هلندی، فرانسوی، انگلیسی، اسپانیایی و شاید هم در بقیه) اصطلاحاتی هست که «صفرا»، «کیسه صفرا» یا «جگر» را با خشم ربط می‌دهند؟

در عناصر پنج‌گانه جگر و کیسه صفرا با عنصر چوب و خشم مرتبط هستند. در آلمانی می‌گویند «شپش روی جگرت راه رفته؟» یعنی چه چیزی تو را عصبانی کرده؟ یا چی ناراحتت می‌کند؟

رنگ سبز نیز با عنصر چوب وابستگی دارد. این رنگ برای مبلمان منزل و ظروف آشپزخانه، زیاد استفاده می‌شود.





اصطلاحات آلمانی «شپش روی جگرت راه رفته» و «سبز و زرد عصبانی شدن» ارتباط بین عضو، رنگ و خلق و خو، با عنصر آتش را به خوبی بیان می‌کنند.

رنگ اتومبیل شما نشانهٔ چیست؟!

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا همیشه یک رنگ خاص را برای اتومبیلتان انتخاب می‌کنید؟ بر اساسِ تحقیقی در شرکت اتومبیلِ «رویال» در بریتانیا، افرادی که اتومبیل‌های به رنگ پاستل را خریداری می‌کنند، نسبت به کسانی که رنگ‌های روشن را ترجیح می‌دهند، از نظر روحی افسرده‌تر هستند.

رانندگانِ اتومبیل‌های سفید اغلب خوددارند و صاحبان اتومبیل‌هایی با رنگ‌های نقره‌ای یا آبیِ متالیک، در خیابانها بهترین رانندگی را دارند. دارندگانِ اتومبیل‌های سیاه و قرمز به جهت بروز حس تفوّق و برتری، در خیابان‌ها با یکدیگر رقابت می‌کنند. (Independent، لندن، ۱۷ سپتامبر ۱۹۹۷)

ما همهٔ افکار و خلق و خویمان را خود به خود بیان کرده و یا گاه



آشکارا بروز می‌دهیم، و به ندرت آنها را در خود نگه می‌داریم. تصمیمات، خلق و خو، برداشت‌ها، تصورات، امیال و نفرت‌هایِ ما به خودیِ خود به وجود نمی‌آیند. چند دیدگاهِ پزشکی و فلسفیِ شرقی و غربی وجود دارد که سلامتی، و رابطهٔ آن با فصول و آب و هوا را در خود می‌گنجاند.

پنج فصل

عناصر، رنگ‌ها، خلق و خو، شرایط آب و هوایی و چگونگی حس و دریافت طعم‌ها از دوره‌ها و مراحلِ فصلی پیروی می‌کنند. در دنباله، مواردِ مربوطه را می‌آوریم:

● بهار و عنصر چوب و رنگ سبز، سمبلی برای تازگی و شروع زندگی گیاهان هستند. ما نمی‌خواهیم شاعر شویم زیرا در آنِ واحد، چوب با خشم و طعمِ ترش ارتباطی مستقیم پیدا می‌کند.

● حالا تابستان می‌آید. با عنصر آتش و رنگ‌های روشنِ قرمز و صورتی. طعمِ آن تلخ است. حالا می‌دانید چرا در روزهای گرم قهوهٔ تلخ اینقدر می‌چسبد!

● اواخر تابستان، به عنصر خاک تعلّق دارد و مزیّن به رنگ‌های پاییزی مثل طلایی، نارنجی، قهوه‌ای، زرد و خاکی است. به علاوه عنصر خاک با دوره‌های زنانه و طعم شیرین ارتباط دارد. حالا می‌دانید که چرا وقتی خونریزی ماهیانه‌تان کم است به شکلات تمایل پیدا می‌کنید.

● به پاییز می‌رسیم. به عنصر فلز و آسمانِ سفید و خاکستری و درختانِ عریانِ سر به فلک کشیده و هوای ملال‌آور که آن را با اواخر



پاییز ارتباط می‌دهیم. طعمی تند. آیا می‌دانید که سفید در بسیاری از کشورهای آسیایی رنگ حزن و اندوه است؟!

● آخرین فصل، یعنی زمستان با عنصر آب و رنگ‌های آبیِ اقیانوس و سیاهِ جوهری ارتباط دارد. مزهٔ آن شور است، از اینرو غذاهای شور از سرزمین‌های شمالی می‌آیند، جایی که همیشه زمستان است (مثل شاه‌ماهی دود زده، ماهی آزاد دودی، شاه ماهیِ سرخ شده و خوابانده شده در سبزیجات).

هر فصل با عنصر مربوط به خود، رابطهٔ فیزیکی خاصی دارد، به طوری که اگر یک عنصر حاکم باشد و یا توسط عنصری دیگر ضعیف شود، تعادل در کلیه مراحل از میان می‌رود و بیماری‌ها و دردها ظاهر می‌شود.

آب و هوا

هر عنصر با آب و هوا ارتباط دارد:

● باد به عنصر چوب (بهار) تعلّق دارد، وضعیتِ شما نیز در روزهای سختِ بادی یا به هنگام اقامت در شهرهای بادی به عنصر چوب بستگی دارد، مخصوصاً در جاهایی با بادهای قوی، مثلِ بادهای لوس‌آنجلس و یا بادهایِ ایالتِ کاپرو و آفریقای جنوبی.

● عنصر آتش (تابستان) با گرما در ارتباط است و همچنین با وضع جسمانی شما در گرمای تابستان و یا اقامتتان در شهرهایی که به گرمیِ آب و هوا شهرت دارند.

● عنصر خاک (اواخر تابستان) با رطوبت ارتباط دارد، با وضع



جسمانی شما در روزهای شرجی، در خانه‌ها و سرداب‌های گرم، مثل آوستین در تگزاس.

● خشکی با عنصر فلز (پاییز) در ارتباط است. یعنی همان احساسی که به هنگام ایستادن در یک منطقهٔ خشک آب و هوایی (مثل نیومکزیکو یا آریزونا) و یا در اتاقی بدون وجود جریان هوا پیدا می‌کنید.

● سرما متعلّق به عنصر آب (زمستان) است. همان احساسی که با ایستادن در آب و هوای سرد پیدا می‌کنید، و طبیعی است که فقط تعداد کمی از ما سرمای زیاد مناطقِ شمالی را تجربه کرده‌ایم. پزشکانی که اسکیموها را معالجه می‌کنند، گزارش می‌دهند که زمستانها خونریزیِ ماهیانهٔ بسیاری از زنان به تأخیر می‌افتد و در بسیاری از بیماران میل جنسی یا به طرز فاحشی کاهش یافته و یا به طور کامل از میان می‌رود.

به ضعف‌های بدنی خود در فصول نامبرده، و رابطهٔ آب و هوایی آن فکر کنید. عکس‌العمل‌های شما می‌توانند «دنیایِ درونـیِ» شما را به راحتی منعکس کنند. به همین دلیل پزشکان معالجی که تلاش می‌کنند به شیوه طب شرق دور عمل کنند، سعی دارند با پرسش از بیماران، درباره فصول مورد علاقه، آب و هوای محبوب، نفرت‌ها و بی‌میلی‌ها، راه‌های ورودی تشخیصِ بیماری و علل و مسبب‌های دردهای مزمن را تشخیص دهند.

چند سال قبل در روزی دلگیر در لندن، مرا پای تلفن خواستند تا با یکی از دوستانِ دوستم صحبت کنم. من تا به حال با این خانم برخوردی نداشته بودم، امّا او را «جنی» صدا می‌زدم. او از جزیره‌ای در دریای مدیترانه تماس می‌گرفت و صدای محزونی داشت. در حینِ مکالمه‌مان دائم کلمهٔ «مرطوب» در گوشم صدا می‌کرد، درست مثل سکه‌های فلزی



که در قلک انداخته شوند. جنی گفت: «چند روزی است که بی‌وقفه باران می‌بارد» «رطوبت در خانه خیلی زیاد است» «واقعاً هیچ چیز خشکی در اینجا نیست» «من خیلی ترسیده‌ام». به او توصیه کردم تا به آپارتمان گرمش در لندن بازگردد، و پزشک خانوادگی‌اش را که با متد طب شرق دور کار می‌کرد، ملاقات کند. حدس می‌زدم که رطوبتِ فصلی به او هم سرایت کرده باشد. او به توصیهٔ من عمل کرد و شک من، حقیقت از آب درآمد. بر اساس تجربیات قبلی‌ام می‌دانستم که رطوبتِ آپارتمان‌هایی که برایِ تابستانهای شاعرانه در مناطق مدیترانه‌ای ساخته می‌شوند، در ماه‌های بارانیِ زمستان چگونه‌اند.

بعضی از سردردها و بیماری‌های مزمن با وضعیت آب و هوایی در ارتباطند. مثل سردردهایی که به دلیل بادهای فصلی بوجود می‌آیند. در ایالت کاپرو، زمانی که باد جنوب شرقی در فصل بهار می‌وزد، اتوبوس‌های دو طبقه انگار تلوتلو می‌خورند، سطل‌های حلبی بسیار بزرگِ زباله در جلوی خانه‌ها بر روی زمین پرتاب می‌شوند، درختان از ریشه کنده می‌شوند، مردم به هم می‌چسبند یا خود را محکم به تیرچه‌ها و دیرک‌ها می‌چسبانند تا باد آنها را با خود به خیابانها نکشاند. دربارهٔ این باد گفته شده که گرد و خاک و کثیفی‌ها را از شهر می‌برد، اما سبب بروز سردردهای شدید و پریشان خاطری برای هزاران نفر از مردم این منطقه شده است. و به هر حال، آنچه را هدیه می‌کند که به عنصر چوب مربوط است.

مردم لوس‌آنجلس هم از باد «سانتاآنا»، که مشابه بادِ جنوبِ شرقی است، رنج می‌برند. زمانی که سانتاآنا می‌وزد، تصادفات در شهر افزایش



می‌یابد. سانتاآنا نیز مثل باد جنوب شرقی پر از گرد و غبار و خشکی است.

در مناطقِ آلپ اروپا، باد گرمِ غربی، یک باد خشک بهاری، سردردهای شدیدی را برای ساکنین این مناطق به همراه می‌آورد. کشیدگی عضلات گلو و حساسیت‌ها نیز از پیامدهای این باد است. این باد در کوه‌ها و درّه‌ها با شدت می‌وزد. پزشکانِ سویسی به من گفته‌اند که زمانی که باران می‌بارد بیمارانشان کمی آرامش و تسلی می‌یابند. من خود این باد را با چشمانم دیده‌ام. نور آفتاب آنقدر به کوه‌ها می‌تابد، که آنها را به طرز وحشتناکی نزدیک جلوه می‌دهد. شهر سویسیِ Thun در نزدیکیِ «برن» بیشترین وزش باد گرم غربی را دارد و درست به همین دلیل، «شهر سردرد» نامیده می‌شود.

کسی که در شهرهای بادی دچار سردرد می‌شود، باید به علاماتِ خطر توجه کند، بیشتر به ژیمناستیک و تمرینات کشتی و شنا بپردازد. (برای این که در این تمرینات گردن کشیده شده و ماهیچه‌های شانه نرم می‌شوند به علاوه، این‌ها شیوه‌هایی عالی هستند، تا عنصر آب را قوی‌تر کرده و به این وسیله تراکم و ازدحام در عنصر چوب را کاهش داده و در آخر حل کنند.) از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید تا از سنگینیِ جگر و کیسه صفرا جلوگیری کرده باشید. غذاهای ترش بخورید (اما زیاد در خوردن آنها هم افراط نکنید). کارهای کامپیوتری و تلویزیونیِ خود را محدود کنید و خلاصه عنصر چوب را زیر فشار قرار ندهید. سعی کنید در روزهای بادی از هر گونه جنجال و دعوا پرهیز کنید!



آب و هوا و بیماری

عناصر، راه حل‌های مختلفی را در ارتباط با آب و هوا، ارائه می‌کنند. افرادی که دچار آسم یا دیگر بیماری‌های تنفسی هستند، اغلب مناطقی را جستجو می‌کنند که آب و هوایی خشک بر آن حاکم باشد. به عنوان مثال آریزونا، در جنوبِ غربی ایالات متحده. عنصر فلز، با ریه‌ها و آب و هوای خشک ارتباط دارد.

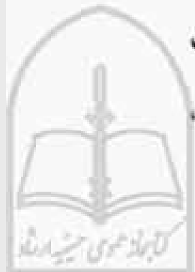
در فرانسه، جریانِ درمانِ پس از شکستگی استخوان را، با استراحت در آب معدنی سرعت می‌بخشند. این یک مثال مشخص برای عنصر آب و رابطه‌اش با استخوان و نمک است.

افرادی که از آلرژی یا نوع خاصی از قارچ رنج می‌برند، اغلب خود را در آب و هوایِ مرطوب احساس می‌کنند. آب و هوا روحیهٔ آنها را تخریب می‌کند. آنقدر که رفتار و اندیشه خود را سست وتنبل، احساس می‌کنند. افرادی هم وجود دارند که با آلرژی‌های قارچی در آب و هوایِ بسیار خشک، خود را نحیف و رنجور می‌یابند. (تابستانها در فورانیکس، آریزونا).

عناصر پنج‌گانه به شما کمک می‌کنند تا دانش جدیدی درباره مفاصلِ سائیده شده خود و دردها و رنج‌هایتان به هنگامِ تغییراتِ آب و هوا، بدست آورید.

من آرزو می‌کنم که با کمک این دانسته‌ها، شکاف‌های موجود در سلامتی‌تان را پر کنید.

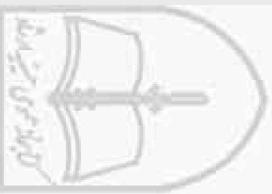
رفتارتان را با توجه به میل زیاد به مواد غذایی خاص، هنر، ادبیات کلاسیک، موزیک پاپ، غذاهای مرسوم، گیاهان درمانی، رقص،



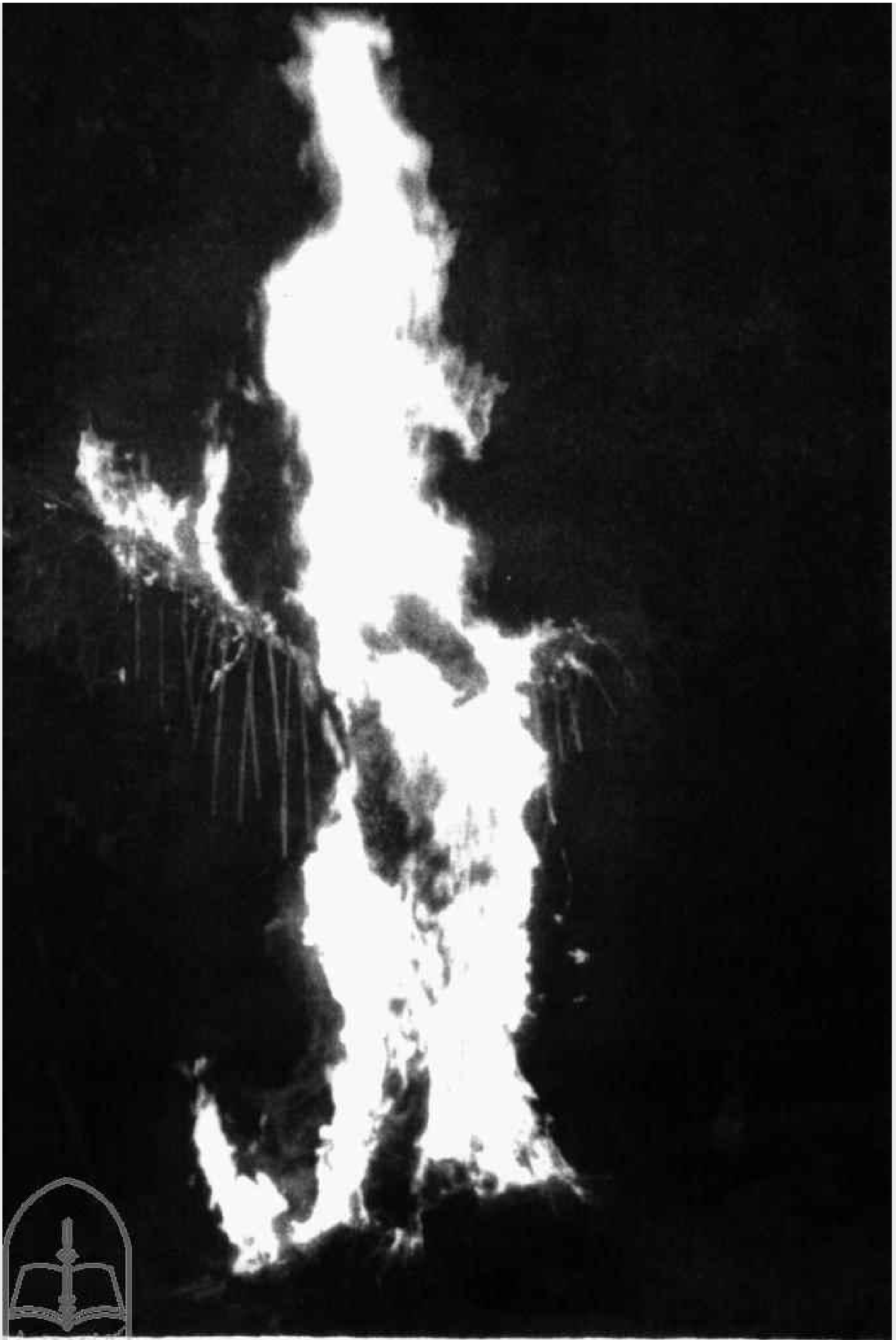
سنت‌ها و آدابِ و رسوم، مورد ارزیابی قرار دهید.

به تأثیراتِ سفرتان فکر کنید، به رؤیاهای گذشته، ترس‌ها، شادی‌ها و حتی داروهای ساده خانگی مادربزرگ‌هایتان. من امیدوارم که در آینده، از همهٔ این اطلاعات، برای حفظ سلامتی خود، خانواده و دوستانتان بهره‌مند شوید. حال می‌خواهیم به طورکلی موارد ذکر شده را در یک جدول خلاصه کنیم. برای چند دقیقه، به طور کامل درباره جدول صفحهٔ ۵۱ تعمّق کنید.





احساسات	مزه	سیستم حسی	درک	رنگ	جهت	هوا	فصل	عنصر
خشم	ترش	چشم ها	دیدن	سبز	شرقی	باد	بهار	چوب
شادی	تلخ	زبان	حرف زدن	صورتی /قرمز	جنوبی	گرما	تابستان	آتش
نگرانی، همدری	شیرین	دهان	چشیدن	نارنجی /زرد قهوه ای /طلایی	مرکزی	رطوبت	اواخر تابستان	خاک
اندوه	تند	بینی	بوئیدن	خاکستری /سفید	غربی	خشکی	پاییز	فلز
ترس	شور	گوش ها	شنیدن	سیاه /آبی	شمالی	سرما	زمستان	آب



بخش ۲

تغییر و دگرگونیِ مفاهیم
و طرح‌های اولیّه

▶ عنصر آتش در بسیاری از سنت‌ها و رسوم باستانی وجود دارد. در سال ۱۹۹۸، استکهلم مرکز فرهنگیِ اروپا بود. به همین دلیل یک مسابقهٔ بزرگ پیکرتراشیِ آتش در آنجا برگزار شد.

(عکس © Lennart Nyström)





عناصر پنج‌گانه در رسم و رسومات و سنّت‌های فرهنگی

بعد از سپری شدن زمستان و شروع بهار در بسیاری از سرزمین‌ها، مراسمِ گوناگون آتش برپا می‌شد که پیش از میلادِ مسیح وجود داشتند و اکنون از میان رفته‌اند. مراسمی که در آن زمستان را ترک گفته و آمدن بهار را نوید می‌دادند. کارناوال، البته مراسمی است که همچنان برقرار است. رژه‌های رنگیِ باشکوهِ «نیواورلان» و «ریو»، هر ساله هزاران توریست را از سراسر جهان به سوی خود جلب می‌کند. البته بعضی از این مراسم گسترده‌تر از آن هستند که تنها بهانه‌ای برای جشن‌های خیابانی باشند. به عنوان مثال، مراسمِ شبِ عید روزه، که از قرن ۱۴ تاکنون هر ساله برگزار می‌شود. در جشن‌های خیابانی از رنگ‌های شاد، سوت‌ها و شیپورها استفاده می‌شود. این مراسم، ما را به یاد اجداد و نیاکانمان می‌اندازد که به خیابانها می‌ریختند تا زمستان را به استهزاء گیرند و آن را طرد کنند. حرکتِ گروهیِ شب عیدِ روزه، حدود ساعت ۴ شروع می‌شود و هر ساله یک محصول خاص را با خود دارد (نانِ گندم). افرادی که روی اتومبیل‌های در حال حرکت ایستاده‌اند، مطالبِ طنزآلودی راجع به سیاست محلی، سیاست سویس و حوادث و رویدادهای کشور بیان می‌کنند. در اطراف اتومبیل تزیین شده، عدّه‌ای با



لباس‌های سیاه و صورت‌های نقاب زده در جنب و جوشند. ریشهٔ تاریخی بسیاری از مراسمِ فصلی، چشم‌انداز کوچکی را به ما نشان می‌دهد تا نیاکان، حیواناتِ سالم، آب و هوای خوب، و محصولِ بارورمان را حفظ کنیم و زنده‌ماندنِ خود را تضمین نماییم. هر ساله در ماه آپریل خرمن‌های هیزمِ سوزان، در میانِ ساکنان زوریخ، نشان دهندهٔ مراسم «صدای شش‌بارهٔ ناقوس‌ها» است. مراسمِ «صدای شش‌بارهٔ ناقوس‌ها» در ساعت ۶ شب با ۶ بار نواخته شدن زنگ‌ها، شروع می‌شود. کشورهای زیادی در اروپای شمالی این مراسم را برگزار می‌کنند. در بعضی از مناطق وقتی دود آتشی به سمت مزارع غلات



به هنگام حرکت دسته جمعیِ مراسمِ سنتیِ عید شب روزه، موضوعاتِ سیاسی گوناگونی بیان می‌شوند (عکس © پاملافرگوسون)

کشیده می‌شود، نوید دهنده محصولی پربار برای ساکنان این مناطق است. این رسم، تولّد دوباره، تازگی و پیروزی نور بر تاریکی و مرگ را



نشان می‌دهد. در اروپا برخی از مراسمِ آتشِ بهاری، در روز قبل از عیدِ پاک برگزار می‌شوند. اگر در مراسمِ آتشِ جنوبِ سوئد، که در اول ماه مه انجام می‌شود، شعله‌های آتش به سمت شمال زبانه بکشند، از بهاری سرد خبر می‌دهند. اگر این شعله‌ها به سمتِ جنوب حرکت کنند، مردم، بهاری معتدل را انتظار خواهند کشید. در جشن ماه مه، در سرزمین‌های مختلفِ اروپا، مردم خانه‌های خود را با شاخه‌های سبز مزیّن می‌کنند تا با این کار به روحِ درختان احترام بگذارند و درختان، باروری و حاصلخیزی را برایشان به ارمغان آورند، مثالی زیبا برای رابطهٔ چوب و بهار. بر اساس تقویم سِلتی، تابستان در ماه مه شروع می‌شود و مردم در



از ملازمانِ دختر بچّه‌های جشن. دومین دختر بچّه از سمت راست، عکسی است از دورانِ شش سالگیِ یک نویسنده (عکس: pansy coombe ferguson، کورن وال، ۱۹۵۰)



کورن وال این واقعه را، به طرق مختلف جشن می‌گیرند. یادم مـی‌آید، وقتی که شش ساله بودم و در «پورتسکاتو»، کورن وال، افتخار بزرگی محسوب می‌شد که آدم از ملازمین و مشایعت‌کنندگانِ دخـتربچّه‌های جشن باشد. هنوز ریشهٔ چند ترانهٔ ملیِ محبوبِ کورن وال، از جشن ماه مه در میان مردم باقی مانده است. جشن آتش، در اوّل تابستان و جشنِ شکرگزاری محصول، آتش نیمه شب تـابستان از اروپـای شـمالی تـا آفریقای شمالی را با پرتو خود روشن می‌کند. این رسم به آفتاب پرستی در گذشته بـرمی‌گردد و سـمبلی بـرای غـروبِ آرامِ خـورشید پس از بلندترین روزِ سال است. James G. Franzer در کتابِ «شاخهٔ طـلایی» (راز باورها و رسم‌هایِ مـلت‌ها) مـی‌نویسد: در بسـیاری از گـروهها، چرخ‌های آتش گرفته را از بالای تپه‌ها و بلندی‌ها، به پایین می‌غلطانند. بر اساسِ یک رسم قدیمیِ سلت‌ها در کورن‌وال، مردم سبزیجات را در آتش می‌اندازند، تا محصولشان رونق بگیرد.

رنگ‌های پاییزی، شکوهِ زرد، طلایی، خاکی، قهوه‌ای یـا نـارنجی (خاک و اواخر تابستان) همگی، در جشن شکرگزاریِ محصول وجود دارند. جشنی که در آن، به طور مرسوم اوّلین محصول را به خدایـان و مالکان زمین تقدیم می‌کردند. مـذاهب مـختلف، هـمچنان سـنت‌های قدیمی خود را حفظ کرده‌اند. مثلاً ساکنانِ شهرها بهترین محصول خود را پیشکش می‌کردند تا بـدین طـریق سکـوهای قـربانگاه‌ها و مـحرابِ خانه‌های خدایانشان را تزیین کنند. در جشنِ «اُبن»، اوّلیـن مـیوه‌ها و سبزیجات را برداشت کرده و روی آب شناور می‌کردند و بعد با ساقه‌های خشک می‌سوزانـدند. در ایـن جشـن بـه ارواحِ مـردگان نـیز احـترام



می‌گذاشتند. مردم، چراغ‌های کوچکی را روی آب شناور می‌کردند. این رسم هنوز هم در هیروشیما و ناگازاکی از اهمیّت خاصی برخوردار است. من یکبار «اُبُن» را در مزرعهٔ یک دوستِ نویسنده، Kate Millett، در شمالِ نیویورک جشن گرفتم. این جشن را ما، پس از مراسم شکرگزاریِ محصول در اواخر تابستان، در یک انبار علوفه، برگزار کردیم. در تاریکی شب، چراغ‌هایی را میانِ قایق‌های کاغذیِ کوچک گذاشته و رویِ آب رودخانهٔ نزدیک مزرعه شناور کردیم. Kate Millett ، به طور خلاصه برایم توضیح داد که «آتش روی دریاچه»، سمبلی چینی است که دلالت بر بی‌عیب بودن دارد.

روز مردگان

بر طبقِ رسمِ سِلت‌ها، روز مردگان یک رسمِ پاییزی است. فلز و پاییز، زمانی مناسب برای خداحافظی، جدایی و اندوه هستند. روزِ مردگان، ریشه در یک رسمِ مکزیکی (تعطیل مذهبی) در یکم و دوم نوامبر دارد. در این مراسم، گورستانها را به طرز باشکوهی تزیین می‌کنند، روی قبرها گل می‌گذارند و چراغ‌هایی روشن می‌کنند.

در کودکی، در مدرسه‌ای که به کلیسای انگلستان در کاپرو ونیز مربوط می‌شد، تضادها را دریافتم و اینکه در نیمکرهٔ جنوبی، تمامیِ مراسمِ کلیسایی در فصلی متفاوت با فصول در نظر گرفته شده در نیمکرهٔ شمالی برگزار می‌شدند؛ جشنِ عیدِ رستاخیز مسیح در پاییز، جشن میلاد مسیح در اوج تابستان. در فرهنگ‌های مختلفِ دیگر نیز مراسمی مربوط



به فصل‌ها برگزار می‌شود. روز ژانویه بر شیبِ سنگ‌بندی شدهٔ ساحلِ «ایست ریور» در نیویورک ایستاده بودم و می‌دیدم که چگونه جوانانِ یونانی برای انجامِ مراسمِ ارتدوکسِ خود و جشنِ سه پادشاه در آبِ سرد می‌پریدند، امّا این نیز برگرفته از رسمِ آب ـ زمستان است، که اجتماعِ ارتدوکسِ یونانی در قسمت‌های مختلفِ جهان آن را برگزار می‌کنند.

در قرنِ بیستم چند رسم جذاب را در طیِ گشایش و افتتاح بازی‌هایِ زمستانیِ المپیک دیدیم. در این مراسم بچّه‌ها با لباس‌های قرمزِ روشن بر برف‌ها لیز می‌خوردند.

در سال ۱۹۹۸، استکهلم مرکز فرهنگیِ اروپا بود و در این سال در یک فستیوال، تمام عناصر به بازی گرفته شدند. در ماه ژانویه، پیکرتراشان، ساختمانِ کوچکی از یخ و برف را به پاس احترام به زمستان، درست کردند. در ماهِ جولای ۱۹۹۸، با روشن کردن آتش بر روی آب و رقصیدن، رابطهٔ آب و آتش را به گونه‌ای نمادین به نمایش گذاشتند. در آگوستِ همان سال، در یک نمایشگاهِ چند ملّیتی، «باد، آب، یخ و آرامش»، در سرزمین‌هایِ دست نیافتنیِ قطب شمال، برنامهٔ گروه آواز و رقاصانی که بر روی پلکانِ مارپیچ شیشه‌ای می‌رقصیدند به اجرا درآمد.

عناصر پنج‌گانه و طب سنتی

احتیاجاتِ اساسیِ انسان بر طبقِ عناصر پنج‌گانه انضباط می‌یابند. به عبارت بهتر، انسان ذره‌ای کوچک در جهانِ بزرگی است، که تصویر



سلامتیِ او، بیانِ هماهنگی میانِ درون با دنیای پیرامونش می‌باشد.

عناصر پنج‌گانه، تلاشی برای شناختِ جهانِ اطراف همواره بر این نکته تأکید می‌کند که اطلاعاتِ مکتوب قدیمی دربارهٔ موضوعاتِ عناصر پنج‌گانه (یا چهارگانه)، در نقاط مختلفِ جهان در قرن پنجم پیش از میلاد، حداقل در سه مکتب فلسفی آن زمان، به طور همزمان وجود داشته است: در طبِ چینی، طبِ آیورودایی و طبِ یونانی.

در سده‌های ۵ و ۶ قبل از میلاد، چند متفکر بزرگ، کشف‌های علمی و تکنیکیِ خود را از طریقِ الهام از فرهنگ‌هایِ مختلف انجام دادند. من خود به عصری که بودا، کنفسیوس، لائوتسه، فیثاغورث، زرتشت و سقراط را به ما هدیه کرده است، ایمان دارم و به آن افتخار می‌کنم.

در نمونه‌های پزشکیِ عناصر پنج‌گانه (یا چهارگانه)، نمونه‌هایِ کتبیِ چینی، یونانی و آیورودایی ارائه می‌شوند، که رابطهٔ میان عناصر، آب و هوا، و بیماری‌های تراکمی و ناگهانی را نشان می‌دهند، که درست مطابق تجربهٔ پزشکان در سراسر جهان است و به طور همزمان به کار گرفته می‌شود.

برای چینی‌ها، یک فصل وجود دارد که اواخر تابستان (در انگلیسی ماه هندی، در آلمانی تابستان دیرگاه و در ژاپنی دویو) نامیده می‌شود و به عنصر خاک تعلّق دارد. در طبِ سنتی چینی (TCM) یا طبِ سنتی ژاپنی (TJM)، این فصل اصولاً نقشِ دقیقی را بازی نمی‌کند. اواخر تابستان تنها رابط میان آتش / تابستان و یا فلز / پاییز نیست، بلکه عنصر خاک، مرحلهٔ عبور از فصول و عاملِ تعادل دهنده دوره‌های عناصر را نیز پدید می‌آورد.



طبِ آیورودایی به موضوعِ عناصر، وجهی دیگر نیز می‌بخشد و آن «اِتر» است. اِتر، هوا، آتش، آب و خاک.

بقراط و آموزهٔ نیروهای زندگی

«سه نیرویِ» (باد، صفرا و بلغم) به طبِ تبتی تعلّق دارند. و این ترکیبی است از طب چینی، هندی و عربی. طبِ سنتیِ عربی، که به طبِ یونانی، آیورودایی و ایرانی باز می‌گردد، از ۴ عنصر و نُه طبع بوجود آمده که به کیفیت‌هایِ گرم، سرد، مرطوب و خشک و نیز به چهار نیروی زندگی (خون، بلغم، زرد آب، سیاه آب) استناد می‌کند.

طبِ بقراطی، نقطهٔ آغازینِ طبِ غرب می‌باشد. گاهی یک متنِ خاص را سر کلاس با صدای بلند برای شاگردانم می‌خواندم تا آنها را امتحان کنم. می‌خواستم حدس بزنند متن از چه کسی است. متن به زبان ساده راه ورود به عناصر پنج‌گانه را خلاصه می‌کرد، و به موضوعاتی از این قبیل می‌پرداخت؛ محیط زیست، آب و هوا، عادت‌ها، تغذیه، زبان بیمار، عادت‌هایِ خوابیدن، مجموعه حرکاتِ بیانگر روحیات فردی (خاراندن بدن، دست کشیدن بر موها یا فرو بردن انگشت در بینی)، تنفسِ بیمار و نشانه‌هایِ بیماری از قبیلِ لرز کردن یا عرق کردن. بیشتر اوقات شاگردانم حدس می‌زدند که متن مربوط به نوشته‌ای قدیمی از طبِ چینی است. در واقع آنچه برایشان می‌خواندم قسمتی از کتاب «بیماری‌های شایعِ ۱» (بخش ۲۳) بود، که در قرن ۵ قبل از میلاد نوشته شده است. این قسمتی است از یادداشت‌ها و نوشته‌های سقراط، که توسط چند پزشک



یونانی ثبت و به رشتهٔ تحریر درآمده است.

درباره طبیعت انسان، در نوشته‌های سقراط، سلامتی و ۴ عنصرِ هوا، آتش، آب و خاک به عنوانِ رویدادهایِ تعادل دهنده مورد بررسی قرار می‌گیرند، که چهار نیروی زندگی، خون، زرد آب، سیاه آب و بلغم (مایع سفید) و چهار فصلِ مطابق با آن (بهار، تابستان، پاییز و زمستان) و ۴ کیفیت اساسی (گرما، خشکی، رطوبت و سرما) را شامل می‌شوند. در این نوشته‌ها، عوامل درد و رنج، مفاهیم بیان کنندهٔ «کمبود» و «وفور» توصیف می‌شوند. به هر حال شناخت این واژه‌ها و اصطلاحاتِ علمی، برای دانشجویانِ طبِ شرق دور بسیار ضروری است.

به طور کلی، مجموعه نوشته‌های سقراط دربرگیرندهٔ تجربیاتِ پزشکان در تشخیص بیماری است، و همچنین ارتباطِ میان بیماری‌ها، فصول و آب و هوا. در واقع مجموعهٔ (هوا، آب، محیط اطراف) یک کتابِ دستی برای پزشکانِ در حال سفر بود، که در آن به توضیحِ مشخصه‌های بیماری در شهرهای مختلفِ مناطق مرتفع، جهت‌های بادی و سرچشمه‌های آبِ این مناطق پرداخته شده بود. به طور خلاصه، نوشته‌های سقراط رقم بسیار بالایی از مطالعات و بررسی‌های روشن و گویای علمی را به ما ارائه می‌کرد، که در آنها، هنر پزشکی با استفاده از مباحث فلسفی برجسته می‌شد. این مفاهیم، متأسفانه امروزه، در طبِ غربی و با وجود تکنیک‌های پیشرفته از میان می‌رود. از دوران باستان تا قرون وسطیٰ، دگرگونی شایان ذکری رخ داد؛ به جای آنکه بیماری‌ها را با توجه به عدم تعادل نیروهای زندگی مزاج‌های متفاوت ـ شادی [خون]، تنبلی و سستی [بلغم]، اندوه [سیاه‌آب]، و تحریک‌پذیری



[زردآب] ـ معالجه کنند، به کارهایی مانند خون گرفتن به طریق سنتی، تنقیه و بررسیِ ادرار بیماران، پرداختند. نمونه‌هایی از این قبیل اعمال در موزهٔ تاریخ طب، در دانشگاه زوریخ، به طور واضح به نمایش گذاشته شده است.

پاراسلسوس و مشخصه‌ها

پاراسلسوس در قرن شانزدهم، در سویس به دنیا آمد. وی که به عنوان «پدر شیمیِ دارویی» شناخته شده است، کیمیاگری بود که استفادهٔ برخی داروها را توسط همکارانِ خود، مورد انتقاد قرار داد. به عقیدهٔ وی آنها تنها یک عده منفعت طلب و متقلّب بودند. پاراسلسوس، پیروِ آموزهٔ علاماتِ خاص بود که می‌گویند، ظواهر خارجیِ گیاه از تأثیرِ نیروی درمانی‌اش خبر می‌دهد (به عنوان مثال گردو برای فعال کردن مغز). دیدگاه‌ها و راهِ وی را ویلیام تورنر (پدر گیاه‌شناسیِ انگلیسی) در قرن شانزدهم، و نیکولاس کالپیر در قرن هفدهم، ادامه دادند.

کالپیر، عقیده داشت که می‌توان با شناخت راهِ استفاده از گیاهانِ درمانی به معالجه دست زد، بدون اینکه پولهایی کلان به پزشکان پرداخت کرد.

پاراسلسوس، انسان و گیاهان دارویی را، به عنوان جزئی کوچک در کلِ جهان به حساب آورد. او در هر چیز، عناصر چهارگانه را تفکیک می‌کرد و باور داشت که هر کدام از عناصر می‌توانند به وسیلهٔ علم شیمی، برای شفابخشی مورد استفاده قرار گیرند و این را تکلیف پزشک



می‌دانست که چگونه این وسایل شفابخشی را پیدا کند و ببیند که برای کدام قسمت صدمه دیده یا کدام بیمار کاربرد پیدا می‌کند.

علم گیاه درمانی

باید همواره از پاراسلسوس و گیاه‌شناسانِ پس از وی سپاسگزار بود، چرا که آنها بودند که مردم را به سوی گیاه درمانی کشاندند و به اصل و ریشهٔ طبیعی رجعت دادند. هر کس می‌تواند برای اجرای گیاه درمانی، این مصالح اولیه را در باغچهٔ خانه شخصی خود، مزرعه یا جنگل بکارد. به یاد یک روز بارانی در آپریل ۱۹۹۸ می‌افتم. زمانی که در میان شلاقِ باد در طولِ بسترهای گیاهانِ دارویی، واقع در باغِ فیزیکِ لندن راه می‌رفتم. این باغ، در قرن هفدهم ساخته شده بود تا داروسازان بتوانند از گیاهان آن بهره‌مند شوند. امروزه این باغ در خدمتِ تحقیقاتِ پزشکیِ صنعتِ داروسازی قرار گرفته است.

در فرهنگ‌های جدیدِ آمریکای شمالی هم گیاهانِ شفابخش، از اهمیّتِ خاصی برخوردار هستند. در بسیاری از کشورهای اروپایی، پزشکان خانگی وجود دارند که برای درمان بیمارانشان، تنها از گیاهانِ شفابخش استفاده می‌کنند، این اصلاً عجیب نیست. زمانی که من در ایالات متحده درباره معالجه بوسیلهٔ گیاهان و از گیاهانِ شفابخشی سخن می‌گویم که هنوز در داروخانه‌های آلمان، سوئد و اتریش قابل دسترسی هستند، همکارانم متعجب می‌شوند. من هنوز مزهٔ ترشک‌های وحشی بهار را به خاطر دارم. در کاپرو ونیز ما همیشه برگ‌ها و سبزیهایِ شاهی و ترتیزکِ تلخ را برایِ سالادها و نوشیدنی‌ها، در روزهای گرم



تابستان، جمع می‌کردیم، چرا که این گیاهان برای رفع تشنگی بسیار مفید بودند و من همهٔ اینها را از چند قاعده کلی در آموزه عناصر پنج‌گانه آموختم.

اهمیّت مطالعات و بررسی‌های علمی

امروزه من دیگر، برخی از توصیفاتِ تاریخیِ عناصر پنج‌گانه را در برخی کشورها، برای یافتن راهی مناسب، نادرست می‌دانم؛ راهی که می‌تواند به ما کمک کند تا هنر مطالعات و بررسی‌های علمیِ جامع را بر اساسِ وضعیت بیمار، دردها، فرهنگ، آب و هوا و گیاهان شفابخش، توسعه دهیم. در سیستمِ عناصر پنج‌گانه، دانش‌های جدید طبِ شرق دور، دربرگیرندهٔ طرحی منظم هستند. من از شاگردان خود می‌خواهم که آثار بقراط را بخوانند و از آن الهام بگیرند، و در میان آثارِ مدرن، کارهای الیورزاکس را توصیه می‌کنم که به دلیل کتابِ «زمانِ رویش» به شهرت عظیمی دست یافت. داستانِ دیگری با نام «مردی که همسرش را با یک کلاه اشتباه گرفت» نیز خواندنی است. شوخی‌ها، همدردی‌ها، و هیجاناتِ دکتر زاکس، مطالعاتِ خشکِ پزشکی را در قالبی هنری می‌گنجاند. در داستان‌هایی که زاکس روایت می‌کند، ما نه فقط یاد می‌گیریم که بیماران و دردهای تراکمی یا ناگهانی آنها را بشناسیم، بلکه با شخصیت‌ها، مردان و زنان و شیوه‌های فردی زندگی آنها، قرایح، پیشرفت در شغل، شادی‌ها و رنج‌ها، رؤیاها، اطرافیان، سفرها و روابطشان نیز آشنا می‌شویم.



دکتر زاکس قانون عناصر پنج‌گانه را در جوهر خود یافته بود. به هر حال من شک دارم که او خود به تنهایی این همه را کشف کرده بود.

عناصر پنج‌گانه در روایاتِ چینی

در جریانِ تحولات سیاسی کشور چین، اصطلاحاتِ عمومیِ عناصر پنج‌گانه به شکلی متناوب و دوره‌ای مورد توجه قرار می‌گرفت. سلسله‌های پادشاهیِ آن زمان، با عناصر پنج‌گانه آشنا بودند، و این درست مانندِ ملّت‌های مختلفی بود که با عناصر ارتباط داشتند؛ مانند مصریان با آب و ایرانیان با آتش. در چین سلسله‌های پادشاهی، حتی نقشه‌های جنگ‌ها را بر اساس قوانین عناصر پنج‌گانه طراحی می‌کردند. Giovanni Maciocia در کتابِ «اساسِ طبِ چینی» می‌نویسد: عناصر پنج‌گانه علاوه بر طب، در سیاست، هنر و تمامی علومِ دیگر نیز موجودیت می‌یابند. سمبل‌های عناصرِ پنج‌گانه حتی در مراسم و اعمال مذهبیِ پرستش خدایان نیز شناخته شده بودند. در سال ۱۹۹۵/ ۱۹۹۴، نمایشگاهی در «فورت ورت» تگزاس برگزار شد که در آن، به نشان دادنِ هدایایی که چینی‌ها در گورها می‌گذاشتند، پرداختند. در این نمایشگاه، من آجرها و سفال‌هایی را که در زمان سلسله پادشاهی «هان» (۲۰۶ قبل از میلاد ـ ۹ بعد از میلاد) برای ساخت دهلیزِ قبرها مورد استفاده قرار می‌گرفتند، دیدم.

آجرها و سفال‌هایی که متناسب با دانشِ زمانِ «هان» ساخته شده و به طوری تنظیم یافته بودند تا بتوانند از روحِ مردگان‌شان نگهبانی کنند.



بر آنها تصاویر چهار فرشتهٔ آسمانی نشان داده می‌شد، که در چهار جهت اصلی، در کنار حیواناتی با رنگ‌های مختلف قرار گرفته بودند.

- اژدهای سبز به شرق نگاه می‌کرد (عنصر چوب)
- ببر سفید به غرب نگاه می‌کرد (عنصر فلز)
- پرنده قرمز به جنوب نگاه می‌کرد (عنصر آتش)
- مارها و لاک‌پشت‌ها به شمال نگاه می‌کردند (عنصر آب)

در مصر به جای این چهار فرشتهٔ آسمانی، چهار پسر «هروس» به تصویر کشیده شده‌اند، که پاسداران و نگهبانانِ معابدند. در میانِ باورهایِ ساکنانِ اولیهٔ آمریکا نیز، چنین سمبل‌هایی یافت می‌شود. در بین سرخپوستان، در چهارگوشه، پرندگانِ مختلفی طراحی شده‌اند. حتی در مراسمِ تدفین در بسیاری از فرهنگ‌ها از عناصر پیروی می‌شود، گرچه این باور وجود دارد که باید بدن مرده را به وضعیت اولیه‌اش بازگردانند؛ یعنی به خاک سپردن (خاک کردن در قبر)، آب (تدفین در آب)، آتش (سوزاندن) یا هوا (قطعه قطعه کردن و در مقابل کرکس‌ها و لاشخورها انداختن. آنچه که در فلاتِ تبت شاهدش هستیم.)

پیدایش آموزهٔ عناصر پنج‌گانه

در کتابهای آموزشیِ رایج غربی، هیچ‌گونه اتفاق نظر شخصی درباره علت ظهور عناصر پنج‌گانه در طب چینی وجود ندارد. Maciocia، در کتابِ «اساسِ طبِ چینی»، آموزه عناصر پنج‌گانه را در قرن بعد از میلاد، در فلسفهٔ سوفسطایی تا نظمِ طبِ چینی در طیِ پادشاهیِ «زونگ»



(۱۲۷۹ ـ ۹۶۰) نشان می‌دهد.

Ted Kaptchuk، در «کتابِ بزرگِ طب چینی»، بر این باور است که فرضیهٔ مراحلِ دگرگونِ پنج گانه، همانطور که گاهی قانونِ عناصر پنج‌گانه نامیده می‌شود، در ابتدا توسط Zou Yen (۳۵۰ ـ ۲۷۰ قبل از میلاد) در اوجِ تغییراتِ سیاسی و اجتماعی در چین، به طور اصولی جمع‌آوری شده است. Stephen Birch و Kiko Matsumoto، در کتابِ «عناصر پنج‌گانه و ریشه‌های ده گانه» می‌نویسند: کاملترین شرح و تفسیرِ نظریه‌ها دربارهٔ عناصر پنج‌گانه در طب، حدوداً در قرن اول بعد از میلاد بیان شده است. به علاوه Birch و Matsumoto یادآوری می‌کنند که آموزهٔ عناصر پنج‌گانه در آن زمان تنها یک «راه‌حل» بوده است.

امروز، دیگر ما از جریانِ فلسفیِ فصول و عناصر به خوبی آگاهی داریم، پس بد نیست که این را هم بدانیم که کلمهٔ «عناصر پنج‌گانه» یک ترجمهٔ نامتناسب از حروف الفبایِ چینی یعنی Wu xing است. همانطور که Maciocia، در کتاب خود، «اساس طب چینی» می‌نویسد: حرف Xing در مفهومِ «عنصر» است که امروزه به کار می‌بریم، یک حرکت، یک رویداد، یک مرحله و دوره، به همین دلیل، در بسیاری از متن‌ها نه از عناصر پنج‌گانه بلکه از مراحلِ دگرگون پنج‌گانه سخن به میان می‌آید. به عنوان مثال در کتابِ «میان آسمان و زمین» از Efrem Korngold و Harriet Benfield. دقیقاً همانطور که مراحل فصلی را در یک موقعیتِ دائمیِ تکامل می‌شناسیم، بدنِ خود را نیز در جریاناتِ مرحله‌ای و دوره‌ای‌اش ارزیابی می‌کنیم. ما از واژه «عنصر» استفاده می‌کنیم، زیرا مناسب‌تر است و برای این که از معانی مکانیکی «قطعه و جزء» فراتر می‌رود.



راه طولانی از چین به عصر جدید

همانند روال گذشته، صورتِ عناصر پنج‌گانه در چینِ امروزی نیز همزمان با تغییراتِ سیاسی روز متزلزل شد. بدین ترتیب، طب موضعی سیاسی یافت. در زمان حکومت «مائو»، بسیاری از مضامین طب سنتی چین (TCM) به‌انضمام عناصر پنج‌گانه، به عنوان بخشی از اصول نشأت گرفته از فئودالیزم قدیمی شناخته و محکوم شد، و به جای آن به آموزشِ سریع پزشکان و پرستارانی پرداختند که دست کم با ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مراقبت‌های پزشکی بتوانند در پشت جبهه به سربازان کمک کنند. تنها چند سال پس از حکومتِ مائو، طب سنتی چین توانست مجدداً در مدارس عالیِ پزشکی جایگاه اصلی خود را بازیابد.

جالب این است که امروزه، سیستم عناصر پنج‌گانه در طبِ شرقی، در مدارسِ آموزشیِ غرب نقش اساسی‌تری را نسبت به خود کشور چین بازی می‌کند. امروزه چین، در تضادی رو به رشد به سر می‌برد؛ از یک‌سو این کشور، ملّتی است با شیوه‌های طبّی قدیم و از سوی دیگر جامعه‌ای امروزی است که به علت مدرنیزه شدن مسائل اجتماعی و کشاورزی و ظهورِ طبقهٔ جدیدِ مقاطعه کاران در دسته‌بندی‌های بزرگ، به نقض حقوقِ بشر می‌پردازد. فرستندهٔ تلویزیونیِ ABC، در ۱۵ اکتبر ۱۹۹۷، به نشان دادن مجموعه اسناد و مدارکی پرداخت که به خوبی بیانگر اعمال رفتارهایِ تأسف‌آور با اسیرانِ سیاسی و اعدام‌هایِ وحشتناک بود. بر طبق این اسناد و مدارک، اعضای بدن این قربانیان (در درجهٔ اول کلیه‌ها) به قیمت ۳۰۰۰۰ دلار، برای پیوند به بیماران کلیوی در غرب فروخته می‌شد. در این گزارشِ تلویزیونی آمده بود: شرکت W. R.



Greace آمریکایی، به طور فعال به ساخت این بیمارستان در چین و مجهز کردن هر چه بیشتر آن برای پیوندهای کلیه، کمک کرده است و این مخصوصاً برای پیوندهای کلیه در نظر گرفته شده بود، زیرا کلیه‌ها دارای Jing بودند، جوهر اصلیِ ما، جوهری که از پدر و مادر به ارث برده‌ایم، سرچشمهٔ نیرویِ حیات ما و اساسِ مسائل جنسی و توانایی‌هایِ زاد و ولدِ ملت‌ها.

چین اکنون در شمار بزرگترین آلوده‌کنندگان محیط زیست به حساب می‌آید، بر اساس اطلاعاتِ بانک جهانی، هفت رودخانهٔ آلوده و کثیفِ جهان در چین وجود دارند. در سال ۱۹۹۸، آمار هفتگیِ کیفیتِ هوا در شهرهای بزرگِ چین، حاکی از وجود موادِ زیانبار بسیار (در درجهٔ اول سوخت ذغال سنگ) بود که هر ساله در حدود ۱۷۸۰۰۰ مرگِ پیش از موعد را با خود به همراه دارد. با ذکر این آمار، تلاش شد تا برای حفظ محیط‌زیست اقداماتی انجام گیرد. یکی از این اقدامات، بسته شدن کارخانه‌های قدیمی بود (مثل آنچه که بعد از ۱۹۸۹ در شرق اروپا صورت گرفت.)

از مجله (نیویورک تایمز، ۱۴ جولای ۱۹۹۸)

جای امیدواری است که چین در قرن بیست و یکم به سوی جریان روشنگری در حرکت است. تاکنون در این کشور، با تعداد عظیم پزشکانی که به موضوعاتی چون محیط زیست و راه‌های سلامتی می‌پرداختند، درست مانند کسانی رفتار می‌شد که عقیده‌ای خرابکارانه و مخالف با عقاید رسمی دولت دارند، و مدارس عالی پزشکی همیشه به سختی از روحانیون عضو می‌پذیرفت.



از شرق به غرب؛ بازگشتی دوباره

در بسیاری از کشورهای آسیایی و همچنین در چینِ قبل از مـائو، استعمار، تأثیری قوی در فرم‌های سنتیِ طب پدید آورد. این تأثـیرات، گاهی با نام تمدن و مدرنیزه کردنِ «عقب ماندگی» و «تحجر»، به چپاول و استثمار ایـن مـلت، مـنتهی شـدند. جـالب است کـه در ایـن بـاره یادداشت‌های خانم Adeline Yen Mah را بخوانیم. مضامینی که انعکاس دهنده داستان زندگی‌اش در دورانِ غمبار کودکی است و مرز نامشخص بین قانون و بی‌قانونی، رسم‌های قدیم چین و به ناگهان تـربیتِ کـاملاً غربی در شانگهای، تحصیل در مدارس غربی و بعدها فراگیریِ طب در انگلستان و آمریکا را به خوبی به شیوه‌ای جذاب و گیرا شرح می‌دهد. بسیاری از تجربیاتِ طب سنتیِ ژاپنی، در زمانِ اشغالِ ژاپـن بـه دست نیروهای آمریکایی، پس از جنگ جهانی دوم ممنوع شد، اما با پیشرفت صنعت دوباره جان تازه‌ای بدست آورد. ژاپن امروز، بسیاری از فرم‌های شی‌آتسو را می‌شناسد و نمونه‌های آن نیز در غرب آموزش داده می‌شود. به عنوان مثال، معلّمِ سابقِ من پائولین سازاکی، از هفتاد سال پیش بـه آموزش شی‌آتسو در غرب کمک کرده است. او اخیراً در کشورِ خودش، ژاپن، کلاس‌هایِ درسش را به زبان انگلیـسی برگزار می‌کند زیرا قادر به انجام کار اصولی با استفاده از زبانِ مادری‌اش نمی‌باشد.

زمانی که از من دعوت شد تا در کوالالامپور، سنگاپور و هنگ کنگ ذِن ـ شی‌آتـسو را آموزش دهم، بسیار شگفت‌زده شدم. این گردهمایی تنها به منظور نشان دادن این واقعیت بود که تجربیاتِ طب سنتی که سالها توسط استعمار تحت فشار قرار گرفته بودند، حال، به عـلت شـهرت و



محبوبیّتِ رو به رشدشان در غرب، دوباره به سرزمین اصـلی‌شان بـاز می‌گردند. به هر حال استعمارِ پر قدرت نیز نتوانست عناصر پنج‌گانه را از آشپزخانه‌ها و فرهنگ‌های آسیایی دور کند.





بخش ۳

جنبش در سکون و
سکون در جنبش

▶ عنصر آب در زمستان بـه شکـل سـرما و رنگ آبی تجسم می‌یابد. هـتلِ مشـهور و معروفِ یخیِ Jukkasjärvi در لاپلندِ سـوئد نمونه‌ای برای «ساختمان یخی» که در سال ۱۹۹۸ در باغِ «کونگ ستراد»، استکهلم بـه نمایش درآمده بود، می‌باشد.

(عکس © Jan Jordán)





Yin و Yang

یکی از تعبیراتِ زیبایِ «ذِن» که اغلب آن را در درسهایِ خود شرح می‌دهم، «جنبش در سکون و سکون در جنبش» است. این جریان تنها بیان کنندهٔ شکلِ جذابِ ذِن شی‌آتسو نیست، بلکه نشان دهندهٔ (جنبش و حرکت) Yang و (آرامش و سکون) Yin نیز هست، و آن هم نه به عنوان تضادها که مکمل‌ها را هم شامل می‌شود. در واقع زیربنایِ فلسفهٔ چینیِ ما و طبِ شرق دور، نظریهٔ فلسفیِ Yang و Yin، تضادهایِ مکمل‌ها است. ناگفته نماند که این نظریه حدود چند قرن است که به مثابه نمادی از عناصر پنج‌گانه شناخته شده است.

به عقیدهٔ Giovanni Maciocia قدیمی‌ترین اشاره به Yin و Yang، در حدود ۱۰۰۰ سال پیش از میلاد، در طیِ پادشاهیِ «Zhou»، یعنی چندین سده قبل از اولین اشاره‌های پزشکی به عناصر پنج‌گانه یافت شده است. در حالی که نخستین اشاره‌های پزشکی به عناصر پنج‌گانه به زمانهایی بسیار دورتر باز می‌گردد. رواجِ طرح اولیهٔ Yang و Yin و عناصر پنج‌گانه به عنوان نظریه‌های علمی، از مدارسِ فلسفی آغاز شد. هیچ تناقضی وجود نخواهد داشت تنها در صورتی که Yang و Yin در میان مراحلِ



دگرگونِ پنج‌گانه و در هر عنصر به ایفای نقش مختص به خود بپردازند.

هیچ خط جداکننده‌ای در میان Yang و Yin وجود ندارد، هیچ چیز ایستا نیست و فقط از یک حرکتِ چرخشی تبعیت می‌کند، یعنی راه عبور یکی به دیگری (مثل شب به روز)، درست مثلِ مراحل عناصر پنج‌گانه (همانطور که زمستان Yin به بهار Yang می‌رسد.)

دریافت راه ورودی میان Yang و Yin در طبیعت و طب به ما کمک می‌کند تا رابطهٔ منطقیِ (A = A) را دریابیم. گاهی در کلاس‌هایم به شرح این مسئله می‌پردازم، به این شکل که از دو نفر از خانم‌های شاگرد می‌خواهم پشت به هم بنشینند و می‌گویم:

«به راست نگاه کنید» و آنها به جهت‌های مخالف هم نگاه می‌کنند. زندگی یک بازی متقابلِ همیشگیِ Yang و Yin است. به تضادهایی فکر کنید که روزانه با آنها برخورد می‌کنید: خورشید و ماه، روز و شب، گرما و سرما، سکون و جنبش، ماده و انرژی، روشنایی و تاریکی. می‌بینید که هیچ کدام مطلق نیستند. سایه خنکی را به ما می‌بخشد، Yin به روزِ گرمِ Yang، تازگی را هدیه می‌کند. ماهِ روشن به راهِ شما نور می‌بخشد و به شبِ Yin خصوصیتِ Yang را می‌دهد. در گذشته به خاطر عقایدِ غلط متداول، اغلب Yin و Yang را به اشکالِ زنانه و مردانه تقسیم می‌کردند. به عنوان مثال: Yin = زنانه = تاریکی = منفی = ضعف در برابر Yang = مردانه = روشنی = مثبت = قوی. من این را وظیفهٔ خود می‌دانم که در کلاس‌هایم از ترویج این افکار پوچ و پوسیده جلوگیری کنم. من به شاگردان کلاسهایم می‌گویم که در زبان رومانی خورشید مرد و ماه زن است: «به عنوان مثال در ایتالیایی La Luna و il Sole». در آلمانی برعکس



این مسئله است. خورشید زن و ماه مرد است.

جریان برق از بار الکتریکی مثبت و منفی به وجود می‌آید. در بدنِ ما نیز مثال‌های زیادی برای Yang و Yin و تضادهای مکمل یافت می‌شوند؛ به عنوان مثال دم و بازدم.



«در آلمان من زن هستم و تو مرد.» - «اما در ایتالیا دقیقاً بر عکس است!»

شکلِ نشان دهندهٔ Yang و Yin خط راست یا شکسته نیست، بلکه دایره‌ای شکل و چرخان است. همواره نیمهٔ تاریکِ Yin یک قسمت روشن از «Yang» را در بر می‌گیرد و بر عکس. در قسمت روشن Yang نیز قسمتی از تاریکیِ Yin وجود دارد.

هر عنصرِ پنج‌گانه، هر فصل و هر روز، دارای Yang و Yin است.



عناصر و خطوط فرضی میانی‌شان

باز هم تکرار می‌کنم که در ذِن شی‌آتسو، در میانِ شبکهٔ متوازِن خطوط فرضی میانه Yang و Yin یا کانالِ انرژیِ Ki، کـه بـدن را در یک توالی پی در پی، درست مثلِ شبکهٔ قطار زیرزمینی یا شبکهٔ تلفن نشان می‌دهد، کار می‌کنیم.

خط فرضی میانه Yin از خاک به آسمان (از پا به سر) و خط فرضی میانه Ying از آسمان به خاک (از سر به پا) جریان دارد. هر عنصر دارایِ یک جفت خط فرضی میانه است. در تشخیص بیماری، تعیین می‌کنیم که کدام خط فرضی میانه، بیش از اندازه سنگین است و کدام یک کمتر، و چرا. توضیحِ تفاوت میانِ ارگانِ Yin و Yang ساده است: ارگان‌های Yin بهم فشرده‌اند (قلب ـ ریه‌ها ـ کلیه‌ها) و ارگان‌هایِ Yang میان تهی هستند (روده بزرگ ـ روده باریک، مثانه). با این اطلاعات حال می‌توانیم به ذکر ویژگی‌های خود بپردازیم:

عنصر:	چوب
رنگ:	سبز
هوا:	باد
جهت:	غرب
نصف‌النهار:	(Yin) جگر و (Yang) کیسه صفرا
بخش بدنی:	مفاصل، پی‌ها، ماهیچه‌ها
ارگان حسی:	چشم
حس:	بینایی
مایع:	اشک



تنش عصبی:	خشم
نمونه رفتاری:	عدم تصمیم (تردید)
عادت:	گریه کردن
مزه:	ترش

توضیح مختصر: عنصر چوب، نماد رشد دوباره و تغییر و آغازِ بهار است. آن چه که تاکنون با انرژی زیاد و حرکت در ارتباط بوده است. اگر شما علاقهٔ زیادی به خیار نمک‌زده یا پوشیدن لباس سبز دارید، پس باید به بررسی این عنصر بپردازید. ماهیچه‌ها و مفاصلِ خشک و محکم، نشان دهندهٔ عدم تعادلِ عنصر چوب هستند، همچنین خشکی ذاتی و سردردهای شدید، خصوصاً پس از کار زیاد با کامپیوتر. خط فرضی میانه کیسه صفرا (Yang) و شریک او خط فرضی میانه جگر (Yin) به توزیع و ذخیرهٔ تغذیه در بدن می‌پردازند. خط فرضی میانی جگر، پروستات و بیضه‌ها را تنظیم می‌کند. در محدودهٔ عنصر چوب، مقدار زیادی هرمون جنسیِ مردانه یافت می‌شود. بر طبق آمار، وکلایِ مدافع ۳۰ درصد بیشتر از دیگر مردان آمریکایی هرمون جنسی تولید می‌کنند (خشم) (شبکه خبری ABC، ۶ فوریه ۱۹۹۸).

عنصر:	آتش
رنگ:	صورتی، قرمز
هوا:	گرم
جهت:	جنوب



نصف‌النهار:	(آتش مطلق) (Yin) قلب؛ (Yang) روده باریک
بخش بدنی:	رگ‌ها
ارگان حسی:	زبان
حس:	تکلم
مایع:	عرق
تنش عصبی:	شادی
نمونه رفتاری:	خنده‌های عصبی
عادت:	خندیدن
مزه:	تلخ

توضیح مختصر: آتش، نشان دهندهٔ شادی در روزهای گرم تابستان و توت‌فرنگی‌هایِ قرمز روشن است. هورت کشیدنِ نوشیدنیِ تلخ در آرامش غروب خورشید و همچنین خنده و شادی، بر سیستم دفاعی بدن دارای تأثیری مثبت می‌باشد، البته اگر کسی به زور بخندد، سبب ایجاد عدم تعادلِ عنصر آتش می‌شود، همین طور اگر موضوعی برای خندیدن وجود نداشته باشد. یکی دیگر از نشانه‌های عدم تعادل عنصر آتش در بدن، لکنت زبان است.

هر دو خط فرضی میانیِ آتش، تکالیفِ مختص به خود دارند. در محدودهٔ آتش مطلق، خط فرضی میانی قلب (Yin) نه فقط به اعمالِ درونی بدن می‌پردازد، بلکه در ایجاد ارتباط و رابطهٔ احساسی با جهانِ بیرون نیز مؤثر است. شریک او، خط فرضی میانی روده باریک (Yang)، به تنظیم مواد غذایی در بدن شما می‌پردازد.



عنصر:	خاک
رنگ:	طلایی ـ خاکی ـ قهوه‌ای ـ نارنجی ـ زرد
هوا:	شرجی، گرمای مرطوب
جهت:	میانی
نصف‌النهار:	(Yin) لوزالمعده ـ طحال؛ (Yang) معده
بخش بدنی:	گوشت
ارگان حسی:	دهان
حس:	مزه
مایع:	بزاق
تنش عصبی:	نگرانی و بیم / همدردی
نمونه رفتاری:	فشار و اجبار
عادت:	آواز خواندن
مزه:	شیرین

توضیح مختصر: عنصر خاک شاملِ تغذیه و هضم، زاد و ولد، دوره‌های عادت ماهیانه زنان و حالت تزلزل در تغذیه می‌باشد؛ مثلاً میل شدید به مواد شیرین در دوران قاعدگی. عنصر خاک با همدردی و نگرانی همراه است که البته این خود می‌تواند باعثِ فشار آوردن به معده شود. خط فرضی میانیِ طحال ـ لوزالمعده (Yin)، فقط به هضم غذا کمک نمی‌کند، بلکه در تنظیمِ تارهای سازنده؛ سلولهایِ تخم نیز مؤثر است. به علاوه حافظه و فکر ما را نیز کنترل می‌کند. در افرادی با فعالیت‌هایِ کمِ بدنی، این عنصر از حالت تعادل خارج می‌شود.



عنصر:	فلز
رنگ:	خاکستری و سفید
هوا:	خشکی
جهت:	غرب
نصف‌النهار:	(Yin) شش‌ها و (Yang) روده بزرگ
بخش بدنی:	پوست
ارگان حسی:	بینی
حس:	بو
مایع:	مایع مخاطیِ بینی
تنش عصبی:	حزن و اندوه
نمونه رفتاری:	انکار و تکذیب
عادت:	گریه کردن
مزه:	تند

توضیح مختصر: عنصر فلز با تنفس، نقاط ورودِ Ki مصرف نشده در بدن و نقاط خروجِ Ki مصرف شده، خط فرضی میانی ریه‌ها (Yin) و نیز زائده‌ها در خط فرضی میانی رودهٔ بزرگ (Yang) ارتباط دارد. عنصر فلز، توانایی شما را در نفس کشیدن از طریقِ بینی و پوست نشان می‌دهد. نفس زدن‌های بریده بریده، بینی گرفته، مشکلاتِ تنفسی، یبوست و مشکلات پوستیِ شما، نشان دهندهٔ عدم تعادلِ عنصر فلز در بدنتان است. کودکانی را که در دوره مدرسه زیاد گریه می‌کردند، به یاد می‌آورید؟ همانهایی که همیشه بینی گرفته داشتند و به نظر می‌رسید که دائم سرما



خورده‌اند و همه جا در کلاس دستمالهای مرطوبشان را بر روی زمین می‌انداختند، یا میلِ ناگهانی خودتان به یک غذای ادویه‌دار تند برای شام؟ این خصوصیتِ عنصر فلز است. افسردگی‌های طولانی که قادر به بیانشان نیستید، یا از دست دادنِ شخصی محبوب می‌تواند سبب کاسته شدن عنصر فلز در بدن شما باشد.

عنصر:	آب
رنگ:	سیاه و آبی
هوا:	سرد
جهت:	شمال
نصف‌النهار:	(Yin) کلیه و (Yang) مثانه
بخش بدنی:	استخوان
ارگان حسی:	گوش
حس:	شنوایی
مایع:	ادرار
تنش عصبی:	ترس ـ جنون تعقیب
نمونه رفتاری:	لرزیدن
عادت:	نالیدن
مزه:	شور

توضیح مختصر: عنصر آب با دفعِ مایعات، عمل خط فرضی میانی کلیه (Yin)، و شریکش خط فرضی میانیِ مثانه (Yang) ارتباط مستقیم دارد. خط فرضی کلیه مراحل و دوره‌های رشد، بلوغ و نیروی بدنی شما



را تنظیم می‌کند. عنصر آب، استخوان‌بندی و دندانهایِ شما را کنترل می‌کند و با حسِ تعادلِ شما نیز ارتباط داشته، سبب می‌شود بتوانید سرما را تحمّل کنید. حلقه‌هایِ تیره زیرچشم، ترسِ ناگهانی و جنونِ تحتِ تعقیب قرار گرفتن، از نشانه‌های عدم تعادل این عنصر در بدن است.

ابعاد Ki

Ki (یا chi یا Qi در چینی) نیروی حیات، انرژی یا (باتریِ) شماست. Ki ـ همان طور که گفته شد ـ همان تفاوت میانِ شما و یک تکّه گوشت استیک است. در زبان‌هایِ کشورهای غربی، ترجمهٔ مناسبی برای «Ki» وجود ندارد. در هر صورت Ki معنایی گسترده از «انرژی» دارد.

بیماری‌ها و ناخوشی‌ها، همان عدم تعادل Ki هستند، که پس از تشخیص، درمان می‌شوند.

氣

حرف چینیِ ki.
chi و Qi طریقه‌های دیگرِ نگارشِ این حرف هستند.
(خوشنویسی © دکتر He Yan Wu)

معالجه باید توازن ایجاد کند؛ این به شیوه طبِ سنتی انجام شدنی است. به این شکل که نقطهٔ مشخص را سوزن می‌زنند. در ذِن ـ شی‌آتسو، این کار با فشار انگشت بر روی محل مورد نظر انجام می‌گیرد.

آن تعداد از ما که در غرب بزرگ شده‌ایم، در صورتی که در طبِ شرق دور تحصیل می‌کنیم باید قادر باشیم خود را با Ki و Yang و Yin مطابقت دهیم. واژه‌هایی مانند Ki، Yang و Yin، در زبان محاورهٔ شرقِ دور، به طور معمول و روزانه به کار می‌رود. دکتر Jamie Wu به یکی از همکاران و دوستانِ من در آکادمیِ طب شرق دور در Austin گفته بود که در شرق دور، حتی بچّه‌ها واژه‌هایی مثل Yang و Yin را برایِ توصیفِ یک گودال یا چاهِ سرپوشیده یا سر باز به کار می‌برند.

Ki شما چگونه حاضر می‌شود؟

در زبان ژاپنی مفهومِ «Ki» در روابطِ بی‌شماری ظاهر می‌شود. اگر یک بار دیگر فیلمی ژاپنی را دیدید، به گفتار فیلم توجه بیشتری کنید. حتی تغییراتِ آب و هوایی با واژهٔ Ki توصیف می‌شوند. در اینجا چند مثال می‌آوریم:

حالتان چه طور است؟ = genki desuka

دوستت دارم = daisuki

بیماری = byoki

زود خشم = kio no hayai

مقاومت کردن (برای انجام کاری) = ki ga susumanai

نگران بودن = ki ni naru

به چیزی یا کسی قانع بودن = ki ni iru



یکی از خانم‌هایِ شاگردِ من، April Chang، که اهـل تـایوان است، روزی به قصد شوخی گفت: «من نمی‌فهمم، چرا تو اینقدر به خاطر Ki به خودت فخر می‌فروشی، پاملا. برای ما این Ki مثلِ سُسِ سویایی است که هر روز می‌خوریم.» آموزش اساسیِ ذن ـ شی‌آتسو، دائماً بر این تأکید است که انرژیِ Ki روان است و می‌توان در محیط اطراف نـیز آن را بـه جریان انداخت؛ به وسیلهٔ استفاده از اجسامِ شفافی مـثل Schoji سـنتیِ ژاپنی (پاراوان)، که در آن، وضعیتِ روشنایی محیط، از صـبح زود تـا غروب، کاملاً مشخص است و می‌توان به وضوح تغییرات Ki را مشاهده کرد. در حالی که در کشورهای زیادی خلاف این قضیه دیده می‌شود؛ یعنی در جاهایی که پرده‌های سنگین به پنجره آویزان می‌کنند، به طوری که نمی‌دانید آیا ساعت ۹ صبح است یا ۹ شب.

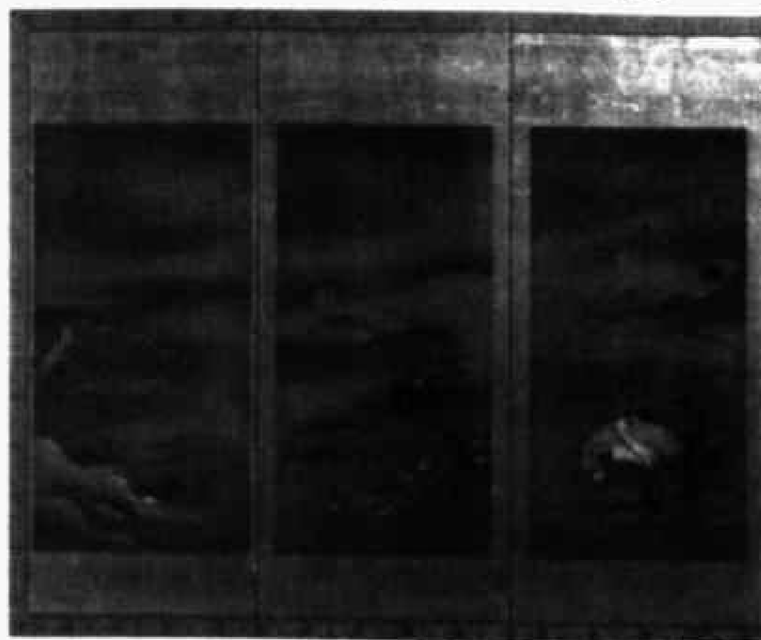
یکی از رسوم ژاپنی، حمام کردن در حمام‌هایی است که بـه بـاغی باشکوه مشرف هستند و این کار فقط به منظور تعمق در Ki است.افرادی که در کشورهای غربی زندگی می‌کنند نیز می‌توانند با قرار دادن یک وان آب گرم در باغ یا بالکن خانه‌ها به این تعمق دست یابند.

در مناطقِ مسکونی نوسازِ شهری (مثلاً در توکیو، لنـدن، بـرلین یـا نیویورک) که به ندرت در باغ، حمام وجود دارد، می‌توانید خودتان از عهده کار برآیید. تعداد زیادی از ما به آویـزان کـردن گـیاهان زیـبای سرخس در حمام راضی هستیم.





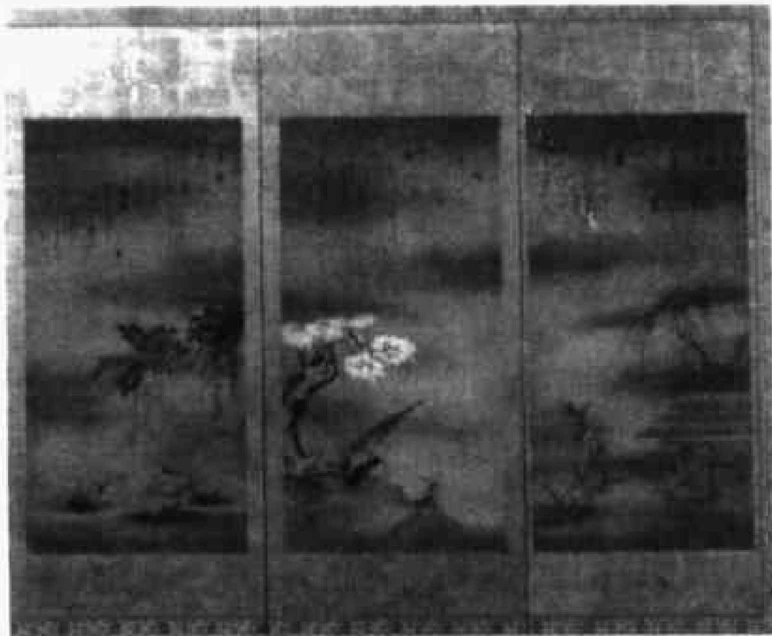
آپریل　　　　　　می　　　　　　ژوئن



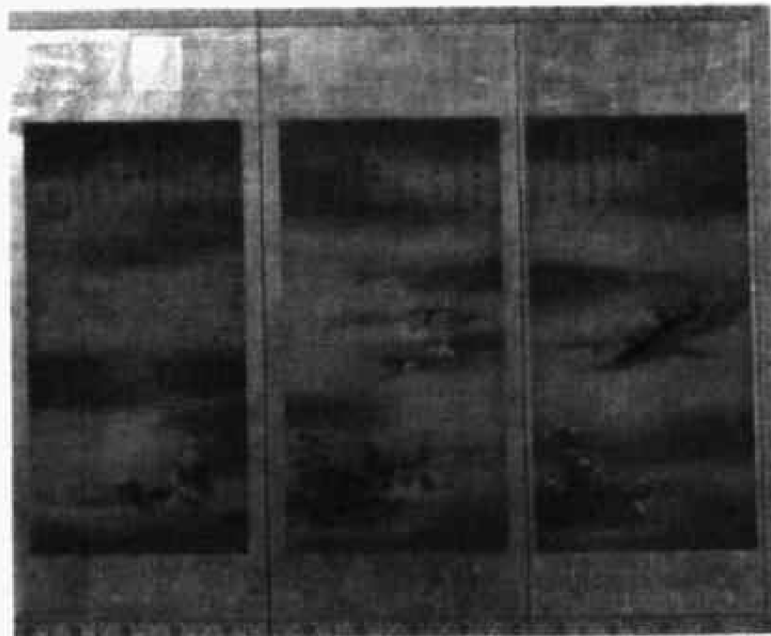
اکتبر　　　　　　نوامبر　　　　　　دسامبر

دو پاراوان شش قسمتیِ Yamamoto soken (زمان خلق اثر ۱۷۰۶-۱۶۸۳) با عنوانِ «گل‌ها و پرندگان دوازده ماه». پاراوان‌ها را ابتدا صفحه ۹۰، سپس صفحه ۸۹ را به ترتیب: ژانویه، فوریه، مارس، آپریل، می، ژوئن، ژولای، آگوست، سپتامبر، اکتبر، نوامبر، دسامبر، نگاه کنید. این پاراوان‌ها فقط به دلیل مثال آوردن در کتاب تقسیم‌بندی شده‌اند.

(© موزه هنرهای آسیاییِ سان فرانسیسکو)



مارس فوریه ژانویه



سپتامبر آگوست ژولای

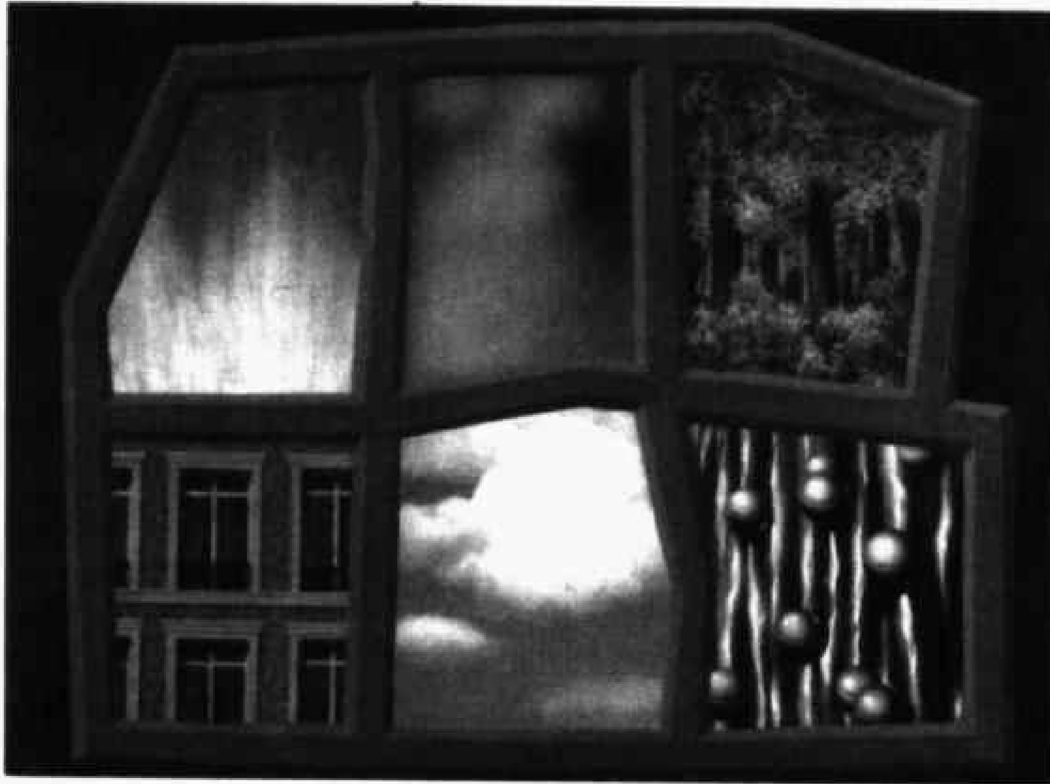
هر تصویر به یک ماه مشخص پرداخته است و رابطهٔ تنگاتنگ هر پرنده و گیاه را با فصلِ مربوطه نشان می‌دهد. به علاوه برای هر تصویر دو شعر مربوط به آن نیز وجود دارد.



چند آرشیتکتِ غربی با نقشه‌های خود توانسته‌اند طبیعت را به خانه‌ها بکشانند. اتاق‌هایی با بستری از گل‌ها و هوایِ آزاد، به طوری که احساس می‌کنید در خانه باغی زندگی می‌کنید. سمبل‌هایِ فصلی بار دیگر انگار به بسیاری از فرم‌های هنریِ سنتیِ ژاپن بازگشته‌اند؛ مثلاً پاراوان‌های تاشو باشکوه از دورهٔ Edo (قرن ۱۸ ـ ۱۷). پاراوان‌هایی که در بخش هنرهای آسیایی، در موزه‌ای در سان فرانسیسکو دیده‌ام و اشکالی خیال‌انگیز دارند، چشم را با حرکتی آرام و زیبا، از فصلی به فصل دیگر می‌کشانند. تصاویر این پاراوان‌ها، زندگی روستایی، سمبل‌های فصول مانند شکوفه‌های آلو، پرندگان جنگل در بهار، یا شبدر و غازهای وحشی در پاییز است.

خانهٔ آرشیتکتِ فلورانسی Renato Servino در Connecticut ایالات متحده پر است از پنجره و نورگیر. زمانی که برای کتابِ «دکوراسیون» خودم چند سال قبل در نیویورک با وی مصاحبه کردم، به من گفت که خانواده‌اش می‌توانند شبها به راحتی ستارگان را از درون خانه ببینند. (می‌توانید تصویری از یکی از اتاق‌های خانه‌اش را در صفحهٔ ۱۳۶ کتاب ببینید).





The six Elements، René Magritte این اثر را عناصر شش‌گانه نام نهاد. تابلو، آتش (شعله‌ها)، خاک (پیکره ناکاملِ یک زن)، چوب (جنگل)، آب (پنجره)، هوا (آسمان) و فلز (Schellen) را نشان می‌دهد.

(© فیلادلفیا، موزهٔ هنر)



بخش ۴

عناصر پنج‌گانه در درون بدن درک می‌شوند.





مضامین محوری در نظریه و تجربه

چند سال قبل به کلاسِ درسِ یکی از همکاران رفتم تا دربارهٔ عناصر پنج‌گانه صحبت کنم. دوستم روی تابلو نموداری را با گچ سفید رسم کرده بود، و به قدری نامتناسب که درست مثل یک نیمرو به نظر می‌رسید. وقتی من هم نمی‌فهمیدم چه بود، پس پسران و دختران شرکت کننده در کلاس باید از کجا می‌فهمیدند؟ پیش خودم فکر کردم شاگردانِ من دوست دارند چه نمودارهایی برایشان ترسیم کنم. دیگر از آن زمان تاکنون، برای رسمِ عناصر پنج‌گانه، از گچ‌های رنگی استفاده می‌کنم.

در کلاس‌های شی‌آتسواَم در برلین، از شاگردانم خواستم که در ساعت‌های درس همیشه رنگِ عنصری را بپوشند که موضوعِ بحثمان است. این خود یک نوع تفریح هم بود. آنها می‌توانستند تجربه کنند که چرا به یک رنگ خاص علاقه دارند، و از رنگِ دیگری متنفرند. ما فهمیدیم که رنگ‌ها چگونه روی خلق و خو و احساس‌مان تأثیر می‌گذارند.

در روزِ عنصر چوب (بهار) بچه‌ها با لباس‌های سبز وارد می‌شوند و بی‌قرار و ناآرام در میان کلاس حرکت می‌کنند. اگر یک نفر سبز زیتونی پوشیده باشد، بقیه شاگردان او را دست می‌اندازند و به او می‌گویند که



رابطهٔ نظامی با عنصر چوب دارد.

در روز عنصر آتش (تابستان)، همگی لباس‌های قرمز پوشیده بودند، عرق می‌کردند، سر و صدا راه می‌انداختند، پنجره‌ها را باز می‌کردند، و خود را باد می‌زدند. از یکدیگر فاصله می‌گرفتند تا کمتر گرما را احساس کنند. جمعیت زیاد و جا تنگ بود. به سرعت دعوا و سر و صدا در کلاس به راه افتاد.

در روز عنصر خاک (اواخر تابستان) با لباس‌های زرد، طلایی، قهوه‌ای یا نارنجیِ خود، فصل درو را نمایش دادند. با هم مهربان بودند. غرق در تفکّر، و بیشتر به یکدیگر توجّه می‌کردند.

در روز عنصر فلز (پاییز) با لباس‌های سفید و خاکستری وارد می‌شوند. فاقد هرگونه نرمشِ ظاهری، راحت و آرام هستند و در جای خود قرار می‌گیرند. با این همه به نظر می‌رسد حس غمگینی دارند، اندوهگین از پنجره به بیرون و درختانِ عریان نگاه می‌کنند. زمستان دارد از راه می‌رسد، بچه‌ها می‌لرزند. پولوورهای گرم را از گنجه‌ها بیرون می‌آورند و بخاری‌ها را به کار می‌اندازند.

در روز عنصر آب (زمستان)، لباس‌های سیاه و آبیِ تیره می‌پوشند. مثل گروهِ کُر تراژدیِ یونانی به هم می‌چسبند. از خودم می‌پرسم آیا این همان گروهی است که در روز عنصر آتش، کلاسِ درس را با آن انرژیِ بسیار زیاد خود، شلوغ کرده بود. کلاس نیمه پُر به نظر می‌رسد. فکر می‌کنم بعضی‌ها جو کلاس را دلگیر و ترسناک حس می‌کنند. چندتایی با صدایِ محزون چیزی می‌خوانند و انگار همه مایلند که زودتر به خانه برگردند. اروپا، در کلاس‌هایِ پایانِ هفتهٔ عناصرِ پنج‌گانه، همیشه شمع‌هایی به رنگ عنصر مورد نظر روشن می‌کنیم. دستمال‌هایِ رنگی را



روی زمین پهن کرده و روی آن‌ها سی دی، وسایل هنری، کتاب شعر، عکس، مواد غذایی، میوه، گل و چیزهای دیگر می‌گذاریم تا به راحتی راه‌های شناختِ عنصر را بیان کنیم.

در روز عنصر آتش، به سی‌دی‌هایِ Flamenco، Tango و Salsa گوش می‌دهیم و در روز عنصر چوب، کنسرتِ موتسارت. زمانی که در برلین درس می‌دادم، روزِ عنصرِ فلز، سی‌دی با موسیقیِ ساز زهیِ قدیمی از «مالی» و ترانه‌های کارگرانِ معدن در «زامبیا» را برای شاگردانم گذاشتم، و برایِ روزِ عنصر خاک، نواری را که از صداهای جنگل‌های بارانی در زمان اقامتم در کاستاریکا پر کرده بودم برایشان گذاشتم. در روز عنصر آب، به دقت به صدای اقیانوس گوش کردیم.

من شاگردانم را ترغیب کردم برای کتابها، دفترها و خودکارهایشان، رنگ‌های عناصر پنج‌گانه را انتخاب کنند. این شیوه، آموزش را برای آنها خوشایندتر می‌کرد. توانایی تشخیصِ رنگ‌ها، این امکان را به شاگردانم می‌داد تا دقیق‌تر به رنگ‌هایی که بیمارانشان می‌پوشند، توجه کنند. من برایشان توضیح می‌دهم: «اگر بیماران به دلیل مشکلاتِ خونریزی ماهانه به شما مراجعه کردند، قبل از هر چیز به رنگِ دستکش، جوراب و شالشان توجه کنید و از آنها بخواهید که بیشتر قرمز بپوشند. اگر بیمارتان فشار خون دارد، او را به پوشیدن رنگ‌های قرمز و آبی تشویق کنید، امّا توجّه داشته باشید که اگر بیمار فشارخونِ پایین دارد، او را به پوشیدن قرمز ترغیب کنید. کسی که هرگز لباس زرد نمی‌پوشیده و یکدفعه با لباس‌هایِ سر تا پا زردقناری پیدایش می‌شود، ممکن است دچار مشکلاتِ گوارشی شده باشد.»



گاهی علامت‌های کوچک، در برگیرندهٔ معانیِ بزرگی هستند.

خوب است یاد بگیرید، تغییراتِ رنگ چهره را با توجه بـه عـناصر پنج‌گانه دریابید، یا با تیپ‌های پوستیِ گوناگون و نـژادهـای مـتفاوت ارتباط برقرار کنید.

کـاملاً واضـح است کـه حـلقه‌های سـیاه زیـرچشـم، بـه خـاطر نارسایی‌هایِ کلیه است (آب). Yin به وسیلهٔ خواب و استراحت دوباره کامل می‌شود. دکتر Jamie Wu، استاد سابق، و اولین پزشک طبِ سوزنیِ بیمارستان Chengdu در چین، همواره به شاگردانش یادآوری می‌کند که پوستِ زردِ بیمارانشان، خبر از یرقان یا بیماری‌های دیگرِ جگر می‌دهد و سرخ رنگ شدنِ پوست، نشان دهنده بیماری‌های قلبی است. اگر بزاقِ بیمار ترش باشد، باید به بررسیِ جگرِ (چوب) وی پرداخت و مزهٔ تلخ در نوک زبان (آتش) به کمبود خواب ارتباط دارد.

راه‌های غیرمعمولِ تشخیصِ بیماری

همکارِ من، Matthias Wieck، که در برلین کلاس‌های تمرینِ شی‌آتسو و طب سوزنی را دایر کرده است، شیوهٔ جالبی برای تشخیص بیماری، از طریق عناصر پنج‌گانه دارد:

او چند پارچهٔ کف‌پوش را، در رنگ‌های عناصر پنج‌گانه، روی زمین می‌گذارد و از بیمارانش می‌خواهد تا رنگِ مورد علاقهٔ خود را از میانِ کف‌پوش‌ها انتخاب کنند. سپس در طی سال به بررسی مطالعات خـود می‌پردازد و به این نتیجه می‌رسد که بیمارانی که دائم از درد کمر می‌نالند، رنگ آبی را انتخاب می‌کنند. (عنصر آب شدیداً بـه درد کـمر بـستگی دارد). یک روز که آنجا بودم، دیدم با کار کاملی که در یک روز به این



شیوه انجام شد، از هر ۶ بیمار، رنگ‌های انتخابی ۵ نفر واقعاً با دردهایشان ارتباط داشت.

- مشکلات فشارخون : صورتی (آتش)
- کمر درد : آبی (آب)
- دردهای گوارشی : زرد (خاک)
- دردهای بینایی و مفاصل : سبز (چوب)
- آسم : سفید (فلز)

من آنقدر مجذوب کار شدم که تصمیم گرفتم به محض بازگشت به ایالات متحده، این آزمایش را انجام دهم. یک بسته میخ رنگی به بیمارانم دادم و از آنها خواستم قسمتِ دردناک را بر رویِ طرحِ بدن، با نصبِ میخ‌ها نشان دهند. به یاد می‌آورم یکی از بیمارانم شش ماه تمام مرتب به ملاقاتم آمد. یک روز، میخ سبز (چوب) را بر رویِ طرح تابلو در قسمت مفاصل و بندها قرار داد، یعنی جایی که بیشترین درد را داشت. او دچار ورم مفاصل بود. روز دیگر ساعت‌ها دربارهٔ موضوعِ خشم، بحث کردیم و متوجه شدم که او همیشه به سرعت از همکاران قبلی‌اش خشمگین می‌شده است، چرا که حس می‌کرده رفتار بدی با او داشته‌اند. من برایش چند تمرین Ki تجویز کردم، تا بتواند Ki متراکم را در مفاصل خود به جریان اندازد. می‌توانست این تمرینات را به راحتی در خانه انجام دهد. پس از مدتی دیگر این فعالیت‌ها، نه فقط باعث بروز دردی برایش نمی‌شد، بلکه خوشایند نیز جلوه می‌کرد.

دیدن و احساس کردن رنگ‌ها

فیزیک‌دان‌ها، فلاسفه و هنرمندان، همواره به شیوه خاص خودشان به



شناختِ ما در رنگ‌ها کمک می‌کنند؛ همان طور که آن‌ها خلق می‌کنند و همان گونه که ما احساس می‌کنیم و به همان ترتیبی که نسبت به رنگ‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهیم.

اسحاق نیوتن، نور را از میان منشور عبور داد و نور در طیفِ باشکوهِ رنگی شکسته شد. نیوتن این طیف را از منشور دیگری نیز گذراند ـ وی عقیده داشت که نور در یک خطِ مستقیم حرکت می‌کند. فیزیک‌دان‌های دیگر با تجزیه و تحلیلِ نور، به این نتیجه رسیدند که نور از طول موج‌هایِ مختلفی تشکیل شده است. انیشتین، هر دو فرضیه را پذیرفت و از ذراتِ نوری سخن گفت که در امواجی مستقیم گسترش می‌یابند. وی رنگ‌های مختلف را با نت‌های موسیقی مرتبط دانست:

آبی = G، قرمز = C، سبز = F

بنفش = B، زرد = E، نیلی = A، نارنجی = D

گوته، شاعر، دانشمند علوم‌طبیعی و متفکر بزرگِ آلمانی، با آموزه رنگ‌های معروفش که با موفقیت روبرو شد، خشم همه فیزیک‌دان‌ها را برانگیخت. او بر این باور بود که «وهمِ بینایی، واقعیّتِ بینایی است.» روزی دکتر Hubert Brens، استاد ریاضیات دانشگاه Erlangen در نورنبرگ (Nürnberg)، برابر من ایستاد و گفت: «گوته، آموزهٔ رنگ‌ها را با توجه به ظاهر فیزیکی‌شان مورد توجّه قرار نداده است، بلکه فقط از نقطه‌نظرِ فیزیولوژیکی به آن‌ها پرداخته.»

دنیایی بدون رنگ

رنگ گفتگویی است دایمی میان هنرمند و جهان، هنرمند و پرده نمایش، پرده نمایش و تماشاچیان.



Frances Futerman، زنی نابینا است که زندگی‌اش را وقفِ مردمی که مثل خودش قادر به دیدن نیستند کرده. او توانایی‌های خارق‌العادهٔ آنان را باور می‌کند تا بتوانند آسان‌تر تحصیل کنند. (الیور زاکس در کتاب خود، جزیره کورها، این مطلب را می‌نویسد.) زمانی که به خانهٔ Berkeley تلفن کردم، گفت که حس بویایی و چشایی خوبی دارد، و اضافه کرد:
«حالا دیگر یک آشپز خوب هستم و یک پرخورِ پر توقع».

تأثیراتِ کلّیِ رنگ‌ها

بر حسبِ تمایل و گرایشِ فیزیکی یا هنرمندانه می‌توانید به یک شناختِ کاملاً تازه دست یابید. مثل حالت هیجان‌انگیز شما در عکس‌العمل به رنگ‌های عناصر پنج‌گانه یا رنگ‌هایی که در صورت استفاده در آپارتمان یا ساختمان محیط کارتان بر سلامتی و خلق و خویتان تأثیر می‌گذارند. یک بار دیگر به تصویر عناصر پنج‌گانه René Magritte (موزه هنر فیلادلفیا) در صفحهٔ ۹۲ نگاه کنید. تابلوها، عناصر آتش (شعله)، خاک (پیکره ناکاملِ یک زن)، چوب (جنگلِ سبز روشن)، آب (پنجره)، هوا (آسمان آبی) و فلز را نشان می‌دهند.

قرمز (آتش) گرم می‌کند و آبی (آب) سرد می‌کند. این جریان در هنر، طب، زبان و حتی طراحیِ شرقی و غربی نیز وجود دارد. باید به دقت این دو عنصر مورد توجّه قرار گیرند تا عناصر دیگر را از حالتِ تعادل خارج نسازند. روس‌ها، در این باره اصطلاحی عالی دارند:

«آتش و آب خدمتکارانی شایسته امّا سرورانی نالایق هستند.»

هر رنگِ دلخواه می‌تواند با ترکیبِ صحیح قرمز (آتش)، آبی (آب) و سبز (چوب) بدست آید. این سه رنگ، رنگ‌های اصلی و اوّلیه هستند که



نورسفید (فلز) را پدید می‌آورند. رنگ زرد از ترکیبِ قرمز (آتش) و سبز (چوب) حاصل می‌شود.



یک اصطلاح روسی می‌گوید: «آب و آتش خدمتکارانی شایسته اما سرورانی نالایق هستند.» اگر این دو عنصر قدرتمند شوند، می‌توانند نابودکننده باشند.

دکوراتورهای ساختمان عقیده دارند که مردم در شهرها، برای ساختمانهای خود چشم‌اندازهایی با رنگ‌های نامتناسب انتخاب می‌کنند؛ مثل رنگ‌هایی که به خردلی، نیلی و سفیدآهکی نزدیک‌اند.

رنگ‌های شما کدامند؟

حالا حتماً مایلید بدانید، شما و عناصر، چگونه با هم تناسب پیدا می‌کنید. به سراغِ کمدِ لباستان بروید و همهٔ لباس‌ها را به ترتیب رنگ‌های خاص، منظم کنید. (سبز، قرمز، صورتی، زرد [طلایی، نارنجی و خاکی]، سفید، نقره‌ای، خاکستری، آبی و سیاه.) یک قدم به عقب بروید



و به صفحهٔ رنگی‌ای که در کمد، بوسیله پیراهن‌ها، بلوزها، تی‌شرت‌ها، شلوارها، دامن‌ها، پلوورها، جوراب‌ها و لباس‌های زیرتان بوجود آمده، دقت کنید.

- آیا رنگ‌ها تقریباً یکسان تقسیم شده‌اند؟
- آیا تعداد لباس‌های سفیدتان بیشتر و برعکس رنگ‌های زرد، قهوه‌ای، نارنجی، خاکی یا طلایی کمتر است؟
- آیا به علت کار در مؤسسهٔ کفن و دفن محلّه‌تان، تعداد لباس‌های سیاه زیاد است؟
- یا اینکه به دلیل کار در آتش‌نشانی تعداد لباس‌های قرمز در کمد بیشتر است؟
- یا اینکه لباس قرمز کم دارید، اما در عوض لباسهای صورتی‌تان بیشتر است؟ آیا بر عکس این قضیه است؟
- آیا در کمد شما رنگ‌های مختلفِ سبز قالب هستند؟
- حالا ببینید چه طور یک رنگ خاص در لباس‌ها و گرمکن‌های ورزشی، به شغل یا مهمانی‌های رسمی ارتباط دارد.
- آیا یک رنگ خاص، به فراوانی در کمدتان پیدا می‌شود و رنگی دیگر به سختی؟

طبیعی است که گرایش به رنگ‌ها در لباس، به پوست، مو و رنگ چشمانتان هم بستگی دارد. این بدان معناست که باید این مطلب را نیز در تشخیص‌های خود مدنظر داشته باشید.

زمانی که دیگر از سن سی‌سالگی گذشته بودم، و موهایِ مشکی‌ام خاکستری شده بود، سعی کردم بیشتر لباس‌های قرمز ارغوانی بپوشم و دیگر از رنگ‌های قهوه‌ای استفاده نکنم. این روزها، زمانی که پوستم



آفتاب سوخته می‌شود، لباس‌های سفید می‌پوشم. امّا در زمستان شدیداً در رنگ سفید، خود را خسته احساس می‌کنم. حالا در کمدِ لباس‌های من تعداد لباس‌های قرمز و ارغوانی بیشتر است، پس از آن به ترتیب رنگ‌های آبی و سیاه. رنگ سبز در کمترین تعداد وجود دارد. به هر حال جای رنگ‌های خاکی در کمدم خالی است.

حس می‌کنم در این رنگ‌ها، مثل یک جسد به نظر می‌رسم. در عوض در آپارتمانم، از این رنگ‌ها استفاده می‌کنم. آپارتمانهای قبلی‌ام در لندن، نیویورک و تگزاس با چوب‌های قهوه‌ای و پارچه‌ها و پرده‌های قهوه‌ای و فلزی رنگ و کف‌پوش‌های قهوه‌ای تیره و روشن تزیین شده بودند.

چندین سال قبل، زمانی که در لندن به عنوانِ روزنامه‌نگارِ تمام وقت کار می‌کردم، روزی یک پتو با رنگ‌های نارنجی، کرم و قهوه‌ای خریدم. آن زمان هنوز چیزی از قانونِ عناصر پنج‌گانه نمی‌دانستم، و تازه امروز، در نگاه به گذشته متوجّه شده‌ام که در جوانی (به طور فطری) به دنبال رنگ‌های خاکی بوده‌ام تا خستگی‌های کاری را که جسم و ذهنم را از تعادل خارج می‌کرد، به تعادل برسانم.

زمانی که با دانشیارِ آلمانی «سوزان وارموت»، از رنگ‌هایی حرف می‌زدم که عناصر پنج‌گانه را نظم می‌دهند، یادش آمد که یکی از آشنایانش فقط رنگ زرد می‌پوشیده و حتی یک چتر زرد هم داشته است. او همیشه آرزو می‌کرده خواننده اپرا بشود. گفتم: «رابطه را می‌بینی؛ عنصر خاک نه تنها با رنگ زرد، بلکه با خواندن و ریتم‌های آهنگین هم ارتباط دارد.»

چند سال قبل تجربه جالبی با رنگ سفید (فلز) داشتم؛ در اولین سال



تدریسم به عنوانِ معلّمِ شی آتسو، مجبور بودم در مرکز آموزشیِ شی‌آتسو (مؤسسهٔ اوهاشیِ کنونی) در نیویورک، لباسِ سفیدِ Gi (مثل ورزشکاران رزمی) بپوشم. به یاد هفته‌ای بسیار سرد می‌افتم. زمانی که به مونترال رفتم تا تدریس کنم، و برونشیت گرفتم. تمام روز در رختخواب افتادم و کلاس‌های شبانه را با سرفه‌های پی در پی پایان می‌دادم. آن وقت لباس Gi مدرسه را درآوردم، زیرا ناگهان احساس کردم برایم غیرممکن است که لباس سفید بپوشم و نمی‌توانم این رنگ را تحمّل کنم. حتی نمی‌توانستم لباس Gi را در کمدِ لباسم ببینم. بنابراین آن را دور انداختم. من به یک گرم‌کنِ راحت و گرم نیاز داشتم و این را برای شاگردانم توضیح دادم. آن روزها در کلاسِ درسم زن پزشکی به اسم دکتر Lise Ste _ Marie حاضر می‌شد، او در این مدت یکی از دوستانِ خوب من بود. او گفت که بیمارانِ آسمی‌اش همیشه لباس سفید می‌پوشند. به این طریق دو دیدگاهِ عنصر فلز برایم روشن شد: یکی انزجارِ من از سفید در زمان بیماری برونشیتِ ناگهانی و دوّم گرایش و تمایلِ آشکارِ بیمارانِ آسمی به پوشیدن لباس‌هایی به رنگِ سفید.

در کتابِ «روانشناسیِ رنگ و رنگ‌درمانی» اثر Faber Birren آمده که رنگ قرمز در برخی فرهنگ‌های قدیم (به عنوان مثال مصر)، رنگِ خدایی و مقدس بوده و در برخی دیگر به عنوان نیروی درمانی مطرح بوده است. (در قرون وسطی پزشکان بریتانیایی روپوش‌های قرمز می‌پوشیدند.) Birren، در ادامه دربارهٔ پزشکِ ایرانی، ابن‌سینا، می‌نویسد: به یکی از بیمارانش که دچار خون دماغ می‌شد توصیه کرده بود از نگاه کردن به رنگ قرمز خودداری کند. اکنون با گذشت قرن‌ها در طبِ نوین شاهدیم که مشاهده رنگ قرمز سبب بالا رفتن فشار خون می‌شود و برعکس، رنگ آبی فشار خون را پایین می‌آورد.



رنگ‌ها درباره سلامتی شما چه می‌گویند؟

حالا دقیق‌تر به سلیقهٔ رنگی‌تان رجوع کنید. می‌دانید که چه رنگی در شما چه حسی را پدید می‌آورد و کدام رنگ بر رنگ‌های دیگر غالب است. شاید مایل باشید رنگ خاصی را در تابستان، زمستان یا فصل دیگری بپوشید. راه‌هایی وجود دارد تا بتوانید رنگِ مورد نظرتان را تشخیص دهید.

اوّل: به رنگ‌هایی که بیشتر می‌پوشید و آنهایی که از پوشیدنشان خودداری می‌کنید توجه کنید.

دوّم: به تمایلات و عدم تمایلات خود فکر کنید. مخصوصاً وقتی حادثه‌ای خاص در زندگی‌تان اتّفاق می‌افتد. به عنوان مثال تغییر (تغییرِ ساختمان ـ دوست ـ شغل ـ یک مکان و یک شهر و غیره) یا بیماری‌هایی که در گذشته به آنها دچار شده‌اید.

توجه داشته باشید که ارجحیّت دادن یک رنگ به دیگری می‌تواند عدم تعادل، در ارگان‌های مربوطه و سیستمِ خطوط فرضی میانی را نشان دهد. همهٔ ملاحظات خود را یادداشت کنید.

می‌خواهیم ببینیم که چگونه رنگ‌ها با مشخصه‌های دیگر یک عنصر، ارگان‌های مربوط به آن، مشکلات، تنش‌های عصبی و کیفیت‌های طعم و مزه و غیره تناسب دارند. شروع می‌کنیم:

آیا شما یک تیپ چوب هستید؟

بهار، سبز، شرق، خشم، داد کشیدن، عدم تصمیم‌گیری و تردید.

خط فرضی میانی کیسهٔ صفرا: آیا از سنگ کیسهٔ صفرا رنج می‌برید؟



آیا تا به حال از قرص‌های ضدبارداری استفاده کرده‌اید؟ آیا از خشمی که فرو می‌برید، رنج می‌کشید؟ آیا قادر به هضم غذاهای چرب نیستید؟

خط فرضی میانی جگر: آیا دچار التهابِ کبدی هستید؟ آیا ناراحتیِ سوخت و ساز (جمع شدن چربی در بدن، پروتئین‌ها یا هیدرات‌های کربن) دارید؟ آیا ویتامین A در بدنِ شما کم شده است؟ آیا دچار نوعی بیماری خونی هستید؟ آیا گاهی دچار خشمی آنی می‌شوید؟ آیا مشکل پروستات دارید؟

مشکلاتِ عمومی: مشکلاتِ نامبرده حتماً یکی از این علائم زیر را برای شما به همراه خواهند داشت؛ ماهیچه‌های سفت شده، ناخن‌های شکننده، تنش‌ها و هیجاناتِ درونی، تردید، چشمانِ ناتوان، ضعف‌بینایی، روان شدن اشک (خصوصاً در روزهای بادی). آیا اشک‌تان راحت سرازیر می‌شود؟ به ندرت؟ آیا زیاد فریاد می‌زنید؟ از سردرد یا میگرن رنج می‌برید؟ فکر نمی‌کنید سردردهای شما به دلیل وجود لامپ‌هایِ مهتابی، نقوشِ زیک زاک، یا نشستن‌های طولانی در مقابل کامپیوتر یا تلویزیون به وجود می‌آیند؟ آیا به علت مصرف برخی مواد غذایی یا حساسیت‌های دیگر است، یا به دلیل استرس دائمی؟ به بهانه تغییراتِ هوا، فشار یا بادهای جنوب غربی چطور؟ آیا فصل بهار در سردردهای شما تأثیر دارد، یا اینکه در این فصل دچار آلرژی می‌شوید؟

آیا به این خوراکی‌ها میل زیادی دارید یا از آن‌ها متنفرید؟

غذاها و نوشیدنی‌های ترش؛ (لیمو ـ سبزیهای خوابانده در ترشی ـ آلوهای ترش و شیرین، سیب ترش، میوه‌های گل سرخ وحشی)؟

در صورت نیاز درباره هر نکته به تنهایی بیندیشید.



آیا شما یک تیپِ آتش هستید؟

تابستان، قرمز، صورتی، جنوب، گرما، شادی، خنده.

نصف‌النهار قلب: آیا از تورمِ لوزه‌هایتان رنج می‌برید؟ آیا مجبورید که عمل قلب را انجام دهید؟ آیا تا به حال مشکلِ قلبی داشته‌اید؟ آیا شما هنرمندید؟

خط فرضی میانی روده باریک: آیا تا به حال دچار گرفتگیِ روده شده‌اید؟ آیا در هضمِ غذا دچار مشکل هستید؟ آیا تا به حال به ذرّات هضم نشدهٔ غذا در مدفوع خود دقت کرده‌اید؟ آیا به هنگامِ قاعدگی دچار گرفتگی و دردِ شکم می‌شوید؟

مشکلاتِ عمومی: آیا به مشکلِ گفتاری مبتلا هستید؟ آیا گاهی دچار لکنتِ زبان می‌شوید؟ یا اینکه پر حرفید؟ آیا زبانِ شما نسبت به غذاهای خاص عکس‌العمل نشان می‌دهد؟ آیا در زمان عصبانی شدن می‌خندید؟ آیا زیاد پوزخند می‌زنید؟ زیاد عرق می‌کنید یا کم؟ آیا مسببِ این اعمال، تابستان یا گرمای زیاد است؟

به کدام یک از این مواد گرایش یا عدم تمایل دارید؟

غذاها و نوشیدنی‌های تلخ؛ (شکلات‌های تیره، قهوه، چای غلیظ، کاکائو، اسفناج، بابونه، تربچه)؟

در صورت نیاز، هر موردی را که علامت‌گذاری کرده‌اید، شرح دهید.

آیا شما یک تیپِ خاک هستید؟

اواخر تابستان، قهوه‌ای، نارنجی، طلایی، زرد، خاکی، جهتِ میانه، رطوبت، نگرانی، همدردی، آواز خواندن.



خط فرضی میانی معده: آیا ترش می‌کنید؟ یا دچار بیماری معده هستید؟ آیا مشکل غذا خوردن داشته و یا دارید؟ آیا به هنگام بلعیدن غذا ناراحت می‌شوید؟ آیا بیماری مادرزادی دارید؟ یا سینه‌هایتان دچار اختلال هستند؟ آیا بیماری خود را درمان کرده‌اید؟

خط فرضی میانی طحال ـ لوزالمعده: عادت ماهیانه شما نامنظم است؟ آیا بیرون آمدن تخمک‌های رسیده، از تخمدانتان نامنظم است؟ آیا با بالا رفتن رطوبت هوا دچار اختلال می‌شوید؟ آیا مشکلِ گوارشی دارید؟ یا دیابتی هستید؟ آیا زانویتان درد می‌کند؟ و آیا از ضعفِ حافظه رنج می‌برید؟

مشکلاتِ عمومی: اتفاق افتاده که خود را بی‌جهت نگران و دلواپس کنید؟ آیا زمانی که می‌ترسید، با صدایی مداوم و یکنواخت حرف می‌زنید؟ گاهی دهانتان خشک می‌شود؟ در گوشهٔ دهانتان شکاف یا ترک یا برجستگیِ پوستی دارید؟ آیا اواخر تابستان به این مشکل دچار می‌شوید؟ هوای مرطوب برایتان خوشایند نیست؟

به کدام یک از این موارد اشتیاق فراوان دارید یا از آنها منزجرید؟

غذاها و نوشیدنی‌های شیرین؛ (شیرینی، کیک، عسل، تربچهٔ قرمز، سیب‌زمینیِ شیرین، عرقِ شیرین)؟

در صورت نیاز هر موردی را که علامت گذاری کرده‌اید، شرح دهید.

آیا شما یک تیپ فلز هستید؟

پاییز، سفید، خاکستری، غرب، خشکی، اندوه، گریستن.

خط فرضی میانی ریه‌ها: آیا گاهی مشکلاتِ تنفسی دارید؟ از آسم یا آلرژی رنج می‌برید؟ برونشیت دارید؟ آیا خیلی سطحی نفس می‌کشید؟



سیگاری هستید؟ یا در محل کارتان مواد سمّی استنشاق می‌کنید؟

خط فرضی میانی رودهٔ بزرگ: به یبوست مبتلا هستید؟ دچار اسهال می‌شوید؟ معده شما نفخ می‌کند؟

مشکلاتِ عمومی: آیا آلرژی شما محدود به فصلی خاص است؟ یا این که همیشه دچار آن می‌شوید؟ از مشکلاتِ پوستی رنج می‌برید؟ یا پوستتان رنگ پریده است؟ خارش پوستی دارید؟ پوششِ مخاطیِ بینی‌تان خشک است؟ یا بینی‌تان زیاد ترشح می‌کند؟ آیا بی‌دلیل افسرده‌اید؟ به اجبار لباس سفید می‌پوشید؟ یا در تمامی موقعیت‌های گوناگون از رنگِ سفید اجتناب می‌کنید؟ آیا اواخر پاییز (خشکی، آسمان سفید و درختان عریانش) برایتان ناخوشایند است؟ شما را افسرده می‌کند؟ حسِ بویایی شما ضعیف است یا قوی؟

نسبت به کدام یک از این مواد خوراکی تمایل و نسبت به کدام یک بیزاری دارید؟

غذاها و نوشیدنی‌های ادویه‌دار و تند؛ (پیاز، سیر، زنجبیل، تُرب، دارچین، فلفل)؟

مواردی را که علامت گذاری کرده‌اید، در صورت نیاز شرح دهید.

آیا شما یک تیپِ آب هستید؟

زمستان، سیاه، آبی تیره، شمال، سرما، حس تعقیب شدن دائمی، ترس، نالیدن.

خط فرضی میانی مثانه: از کمردرد رنج می‌برید؟ دردهایی در پشت گردن خود احساس می‌کنید؟ به سردرد یا (میگرن) دچارید؟ آیا از



عفونتِ مثانه رنج می‌برید؟ از دردهای مثانه چطور؟

خط فرضی میانی کلیه‌ها: خیلی زود خسته می‌شوید؟ آیا تاکنون به بیماری کلیه مبتلا شده‌اید؟ دیالیزی هستید؟ آیا تا به حال از یک شوک روحی بزرگ رنج برده‌اید؟ فکر می‌کنید این شوک مربوط به فردی بوده که رابطهٔ صمیمانه با او داشته‌اید (عضوی از خانواده یا یک دوستِ صمیمی) و از دستش داده‌اید؟ معضلات فکری شما زیاد است؟ آیا عادت ماهیانه شما با مشکل همراه است؟ از ریزش مو رنج می‌برید؟ (به علت شیمی‌درمانی یا عوامل دیگر).

مشکلات عمومی: وقتی سردتان می‌شود، زانوهایتان درد می‌گیرند؟ آیا به سختی می‌شنوید؟ گوش‌درد دارید؟ پیش آمده که شنیدن صدا و زنگی ممتد در گوش‌هایتان، شما را آزار دهد؟ زیاد آه و ناله می‌کنید؟ یا این مشکلات، در زمستان و سرمای زیاد برایتان به وجود می‌آیند؟

ازکدام یک از این مواد غذایی خوشتان می‌آید؟

غذاها و نوشیدنی‌های بسیار شور؛ (شاه‌ماهی دود زده، پسته و بادامِ شور، چیپس شور، دوغِ شورِ هندی)؟

در صورت نیاز مواردی را که علامت گذاری کرده‌اید، شرح دهید.

ساعتِ درونی: ساعت شما در چه زمانهایی ضربه می‌زند؟

برای هر عضو و سیستمِ عمل کننده در بدنِ شما، زمانی به منظورِ ورودِ حداکثر انرژی وجود دارد. در واقع، در مدّتِ ۲۴ ساعتِ شبانه روز، دو ساعت، حداکثر زمان برای ورودِ انرژی به بدن است. دوازده ساعتِ بعد



این میزان به حداقل زمان می‌رسد. به عنوانِ مثال من یک فرد صبحگاهی هستم و در یک روز صبح، ساعتِ ۹:۴۰ به وقت محلی در سان‌فرانسیسکو، چی‌هوآهوآ، یا مکزیکو به دنیا آمده‌ام و شبها به طور مرتب بینِ ساعتِ نه و نیم و ده می‌خوابم حتی اگر جایی و ملزم به انجام کاری خاص باشم. به علاوه دوستانم، از من در حالی که شبها رأس ساعت ۱۰ در مهمانی‌های شام لندن یا نیویورک چرت زده‌ام، عکس گرفته‌اند.

- آیا شما خود را یک انسان صبحگاهی می‌دانید؟
- فکر می‌کنید به دلیل خاصی بعد از ظهرها سر حال‌تر هستید؟ شبها چطور؟
- آدمِ شبگردی هستید؟
- در چه ساعتی به دنیا آمده‌اید؟
- فکر می‌کنید به طورکلی، ساعت تولد (روز یا شب بودن آن) در میزان انرژی شما مؤثر بوده‌اند؟ در این ساعات خواب‌آلوده هستید؟

در ادامه مشخص کرده‌ام که کدام عضو با کدام محدودهٔ زمانیِ خاص متناسب است.

- محدوده زمانی را مشخص کنید که در آن بیشترین تواناییِ بدنی را دارید.
- محدوده زمانی را مشخص کنید که در آن کمترین میزان انرژی را دارا هستید.



فلز

همانگونه که افراد مذهبی اثبات کرده‌اند، ساعت‌های ۳ تا ۵ (شش و ریه‌ها) بهترین زمان برای تـعمّق و انـدیشیدن است. بـه عـنوان مـثال، راهبه‌ها و ذِن‌های بودایی به همین منظور قبل از سـاعتِ ۵، از خـواب برمی‌خیزند.

ساعتِ ۵ تا ۷ (رودهٔ بزرگ) بهترین زمان برای تخلیهٔ روده‌ها و اساساً دفع است. به علاوه زمانی است که در آن اسـپرم بـیشترین مـژک‌ها را داراست.



اعضایی که به ساعت درونی مشهورند، در هر بیست و چهار ساعت، هر «عضو» در واقع یک اوج دو ساعته را پشت سر می‌گذارد (حداکثر زمان) و دوازده ساعت بعد به یک اُفتِ طولانی دچار می‌شود. در تصویر، حداکثرِ زمان نشان داده شده است.



خاک

ساعت ۷ تا ۹ (معده): بهترین زمان برای خوردن صبحانه.
ساعت ۹ تا ۱۱ (طحال): بهترین زمان برای هضمِ صبحانه.

آتش

ساعت ۱۱ تا ۱۳ (قلب): حتماً تاکنون دریافته‌اید چرا به آدمی که بیماری قلبی دارد، توصیه می‌شود به هنگام ظهر استراحت کند. شعرِ نوئل کوارد، در قالب طنز، به این نکته اشاره می‌کند:
«فقط سگ‌های دیوانه و انگلیسی‌ها هستند که در گرمایِ ظهر از خانه بیرون می‌روند.»
ساعت ۱۳ تا ۱۵ (روده کوچک): بهترین زمان برای خوردن نهار و خوابِ بعد از ظهر.

آب

ساعت ۱۵ تا ۱۷ (مثانه): زمان خوبی برای انجامِ کارها، تعمّق و اندیشیدن است. از پشت میز تحریرتان بلند شوید. حالا زمان خوبی برای مشورت و گپ زدن با دوستان است؛ به شرط آنکه پذیرایی، بدون وجود مشروبات الکلی باشد.
ساعتِ ۱۷ تا ۱۹ (کلیه): بسیاری از افراد، حدود ساعت ۱۸، خود را خسته و کوفته احساس می‌کنند. در هوای گرم، این زمان موقعی مناسب برای نوشیدن و شام است.



آتش حامی

ساعتِ ۱۹ تا ۲۱ (گردش خون، که بطنِ قلب هم نامیده می‌شود.): زمانی که در آن بیشترِ مردم شام می‌خورند. فرصت مناسبی برای بروز رفتارهای عاشقانه در زیر نورِ شمع و مناسب‌ترین فرصت برای عشقبازی.

ساعت ۲۱ تا ۲۳: وقت مناسبی برای دلدادگی، زمانی که در آن به آرامشِ دلخواه و گرمایِ مطبوعِ پیش از شب نیاز دارید.

چوب

ساعتِ ۲۳ تا ۱ (کیسه صفرا): آن دسته از افرادی که شبها دیر شام می‌خورند، در این مواقع دچار سردردهای عصبی می‌شوند. اگر اراده کنید و بلند شوید، می‌توانید ضمیر ناخودآگاهتان را با فکری جالب و هیجان‌انگیز مشغول کنید. سعی نکنید که با افکار بی‌نتیجه در رختخواب بمانید. از جا بلند شوید و کاری را شروع کنید. این به شما کمک می‌کند تا راه‌حل درست را پیدا کنید.

ساعت ۱ تا ۳ (کبد): اگر در این ساعت بیدار شوید، فکر شما به برنامه‌هایی که در سر دارید، می‌پردازد. برخیزید و کاری انجام دهید، یا مطالعه کنید. گاهی از این طریق موفق می‌شوید راه‌حل درستی پیدا کرده و آرامش بیابید.

لیستی از تمامیِ نکته‌ها و مواردی که در ارتباط با عناصر در دایره تعیین کرده‌اید، تهیه کنید.

آیا عنصری بر سایرِ عناصر جدول برتری دارد؟ آیا شما یک تیپ



«چوب» هستید؟ یا یک تیپِ «آب»؟ آیا عناصری وجود داشتند که به هیچ وجه با شما ارتباط نداشته باشند؟ آیا تمام نمونه‌ها را می‌شناسید؟ در کجای دایره جا می‌گیرید؟ فرصتی بیابید تا درباره خودتان فکر کنید. آیا به دلیل آنچه فهمیده‌اید، غافلگیر شده‌اید؟ فکر می‌کنید هر چیز جدیدی را در رابطه با وجودتان تجربه کرده‌اید؟ قادرید رشتهٔ کارهایی را که در طول زندگی از دستتان در رفته، دوباره به دست گیرید؟

خودتان را زیاد برای یک مشکل گذرا و آنی نگران نکنید، بلکه فکرتان را به آن چیزی متمرکز کنید که تکرار می‌شود. حتی سعی کنید طرحی در رابطه با عناصر پدید آورید. یکی از شاگردانِ سابقِ من، راندی‌سِکستون، که حالا دیگر در رشتهٔ پرستاری روانکاوی متخصص شده است، برایم از یکی از بیمارانش تعریف کرد که هر روز بین ساعت ۱۵ تا ۱۷ دچار عارضهٔ وحشت می‌شد. (عنصر آب، زمانِ درونیِ مثانه، که هر دو با ترس و توهّم ارتباط دارند.)

تعمق در رنگ‌ها

حال اگر افکار دور و درازی از ذهنتان می‌گذرد، خوب است بدانید که روش‌ها و شیوه‌های ساده‌ای نیز برای پدید آوردن ثباتِ فکری وجود دارند: در رنگ‌های عناصر غرق شوید.

یک جای آرام و بی‌سر و صدا پیدا کنید و برای چند دقیقه در آن آرام، بنشینید. چشمهایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. تصور کنید که در یک اتاقِ به رنگ سبز هستید. از تازگی و شادابی رنگ‌ها لذّت ببرید. تا هر وقت که برایتان سرگرم کننده است در اتاق بنشینید و به عکس‌العمل‌های خودتان توجّه کنید. به محضِ آنکه حس کردید



آمادگی‌اش را دارید، در خیال‌تان به یک اتاقِ قرمز رنگ رمانتیک و بزرگ قدم بگذارید. مجدداً به عکس‌العمل‌های خودتان دقّت کنید. همچنین به تأثیر رنگ اتاق بر تنفس و افکارتان. ادامه بدهید. حالا به یک اتاقِ صورتی بروید و به تغییرات و تأثیراتِ درونی‌تان توجه کنید. زمان را اندازه بگیرید. عجله نداشته باشید. حتی خودتان را مجبور نکنید بیشتر از حد نیاز، در یک اتاق بمانید. حالا به یک اتاقِ زردِ روشن بروید و دقت کنید که چگونه، احساساتی که در اتاق‌های قبلی داشتید، تغییر می‌کنند. تا زمانی که دوست دارید، در اتاقِ زرد بمانید و بعد به یک اتاقِ سفیدِ تمیز بروید. می‌بینید که سرعتِ ذهنی و شمارهٔ نفس‌هایتان تغییر می‌کنند و آنها را با عکس‌العمل‌های دیگری که در اتاق‌های مختلف داشتند مقایسه کنید. در آخر به یک اتاقِ آبی بروید و تا وقتی که مایل به اتمام تمرکز نیستید، همانجا بمانید.

بگذارید چشمهایتان همچنان بسته باشند. همان طور بنشینید و برای یک لحظه به تمامی اتاق‌هایی که در آنها قدم گذاشته‌اید، بیندیشید. سعی کنید تجسم کنید که کدام یک از اتاق‌ها را دلچسب‌تر و بهتر یافته‌اید و می‌خواستید از کدام یک از آنها با سرعت بیرون بیایید و چرا؟ آیا این، همان اتاقی نبود که آن را با مکانِ مشخصی در آپارتمانتان، رستورانی مورد علاقه یا مغازه‌ای که دوستش دارید، مشابه می‌یافتید؟

این شیوه تعمّق می‌تواند به شما کمک کند، تا قوای فکرتان را بر روی رنگ‌ها متمرکز کنید؛ رنگ‌هایی که آرامش‌بخش و تسلی دهنده‌اند و همچنین رنگ‌هایی که تحریک کننده یا اضطراب‌آفرین هستند؛ رنگ‌ها را، همان‌گونه که در دوران بلوغ شناخته بودید، دوباره حس کنید و رفتارها را با هم مقایسه کرده، بیندیشید که آیا پس از طلاق یا ضربه‌ای



روحی و جسمی، که پشت‌سر گذاشته‌اید، رنگ موردِ علاقه‌تان تغییر کرده است؟

این نوع اندیشیدن را، به عنوانِ روشِ خلاّقِ شخصی به کار ببندید:

برای رسیدن به بینشی عمیق‌تر، در ارتباطتان با هر کدام از عناصر پنج‌گانه، حتی هنگام ساختِ آپارتمان جدید، می‌توانید از آنها الهام بگیرید یا آنها را به کار ببرید تا همواره، لحظاتی سرشار از آرامش را برای خود فراهم آورید.





بخش ۵

عناصر پنج‌گانه
در خانه و باغ

▶ عنصر خاک، با خوراک و تغذیه رابطهٔ تنگاتنگی دارد. این سبدهای سبزیجاتِ اشتهاآور، در فونت‌فی- اَیله فرانسه، به شدت مورد پسند عامه واقع شده‌اند.

(عکس © نانسی اِسکانلان)

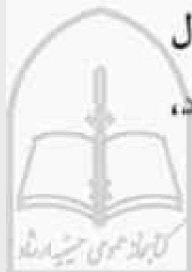




فِنگ شویی (Feng Shui) ـ هنرِ ساخت

فِنگ شویی ـ هنری است که بوسیلهٔ سازشِ Yang و Yin، بناهای شغلی و خانگی هماهنگ را پدید می‌آورد و روز به روز، در ساختمان‌ها و اداراتِ این سو و آن سوی آتلانتیک، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. فرم‌دهی، بر اساسِ عناصر پنج‌گانه، جزئی از میدان عملِ فنگ شویی است که در واقع به معنای «راهِ باد و آب» می‌باشد. (آب = Shui، باد = Feng).

راه‌های زیادی برای یادگیریِ فنگ شویی وجود دارد. بسیاری از کارشناسان و متخصّصینِ ناآگاه که هر آخر هفته به یک سمینار دربارهٔ فنگ شویی دعوت می‌شوند، عمدتاً در این زمینه، نتیجه گیریهایی خام و از سر شتاب‌زدگی دارند، بنابراین احتیاط کنید. قبل از آنکه خودتان را زیرِ دستِ یک مشاور حرفه‌ای بیندازید، سعی کنید قبلاً اطلاعاتی بدست آورید و توصیه‌های مشاور را به دقت بررسی کنید. نسبت به کارشناسانی که مقادیرِ زیادی پول از کیفِ شما بیرون می‌کشند و به شما توصیه می‌کنند در اتاقتان، تغییر دکوراسیون‌های گران قیمتی را اعمال کنید، مشکوک شوید. اگر کسی پندهای عجیب و غریبی به شما داد،



سوءظن پیدا کنید. یک خانمِ مشاورِ فنگ شویی با وقاحتِ تمام، برای خانم آرشیتکتی که از دوستانِ من است، توضیح می‌دهد که چون آشپزخانهٔ خانه‌اش در جای درستی قرار نگرفته، همسرش را (که او هم آرشیتکت است) وادار کرده که همیشه بیرون از خانه غذا بخورند. یک زنِ آرشیتکتِ انگلیسی، «اِولاین لیپ»، در کتاب خود (فنگ شویی برای خانه) ماجرای کاسبی را روایت می‌کند که دوست داشته پیشرفت کند و مشاور فنگ شویی، سبب موفقیت او بوده است. این مرد مجبور بود شبها از پلّه‌ها بالا برود. او به هر حال هرگز به موفقیتی که در ذهن داشت دست پیدا نکرد، امّا از آن پس، تلاش کرد توانایی خود را برای رسیدن به کمالی بدیع به کار گیرد.

شما گولِ این مزخرفات را نخورید، فقط بگذارید که فهمِ انسانیِ شما بر امور حکمفرمایی کند؛ به همین منظور قواعد لازم و ضروری را با سعی و تلاش خود به دست آورید. یکی از دوستانم را به یاد می‌آورم که مهندسِ تزئیناتِ داخلیِ ساختمان، و بسیار با استعداد بود؛ آن زمانی که به عنوان روزنامه‌نگار در لندن کار می‌کردم و فنگ شویی هنوز در غرب، موضوعِ قابلِ بحثی نبود. او از یکی از مشتریانِ جدیدش شکایت می‌کرد: «ما باید برای ساختمان‌های اداریِ او نمای جدیدی طراحی کنیم، تا فعالیت‌های کاری‌شان بهتر پیش برود.» او برایم تعریف کرد: «به هنگام بازدید از مکان، متوجّه شدیم که در آنجا کارمندان مجبورند از توالت‌های سرد و نامناسب استفاده کنند. ما برای مالکِ ساختمان توضیح دادیم که این مسئله باید پیش از هر چیز به طور اساسی مورد بررسی قرار بگیرد و اینکه مشغول شدن صرف به رفع نواقص ظاهری در



این شرایط، کاری نامعقول خواهد بود.» بنابراین فنگ شویی، به نوعی با اخلاق هم ارتباط می‌یابد، گرچه تاکنون همیشه، درباره اتفاقاتِ وحشتناکی، در خصوصِ سوءاستفاده‌هایی که از فنگ شویی به منظورِ کسب منفعت بیشتر روی می‌دهد، چیزهایی شنیده‌ایم.

برای شناخت عناصر پنج‌گانه، با کسی مشورت کنید که مسائلِ جغرافیایی و آب و هوایی را در مورد منطقه و یا محل زندگی شما رعایت می‌کند. آنچه که برای شانگهای، هنگ کنگ، توکیو، کیوتو یا سنگاپور مناسب است، به هیچ وجه برای برلین، لندن، زوریخ، دوبلین یا نیویورک ارزشی ندارد.

«آنه گرِی» (Anne Gray)، اهلِ نیویورک و کارشناسی قدیمی در شاخه سرطان‌شناسی است، که اکنون در طبِ شرقِ دور نیز تخصص پیدا کرده است. او برایم تعریف کرد که سابقاً فنگ شویی را تعلیم می‌داده است. او مدت‌ها با بیماران بدحال کار کرده و نتیجه فعالیت‌های خود را چنین جمع‌بندی کرد: «برخی از بیماران بهبود یافته و مرخص شدند، برخی دیگر با بهبودی نسبی، به خانه‌های خود بازگشتند، امّا وضع جسمانیِ خودم خیلی زود وخیم شد.» او، به این ترتیب متوجه شد که بنای خانه می‌بایست به عنوانِ یکی از چندین عاملِ مؤثر، مورد توجه قرار گیرد. آنها، پس از تأسیس دفترِ مشاورهٔ فنگ شوییِ «آنه گرِی» در «آوستینِ» تگزاس، تصمیم می‌گیرند یک مکانِ شفابخشی نیز دایر کنند. او خود را با آموزه هرمی شکلِ فنگ شویی، که با نام «نانسیل ودرا» در آمریکا به جای نوعِ غربیِ مطابقِ روز آن توسعه یافته بود، تطبیق داد. «آنه گرِی» چند روش ساده ارائه می‌کند:



ـ اتاق‌ها باید ایمن، راحت و تمیز باشند. آشفتگی و بی‌نظمی سبب می‌شود تا فنگ‌شویی به خوبی پیش نرود.

ـ عناصر پنج‌گانه می‌توانند برای مشکلات و مسائل، بُعدی وسیع یا لااقل راه‌حلی مناسب ارائه کنند. او به من گفت: «قانون عناصرِ پنج‌گانه را به طور دقیق در خانه به کار ببندید. درست همانطور که آن را با یک بیمار تمرین می‌کنید.»

اتاق و رنگ

با عینیات شروع کنید. خانه یا آپارتمانتان را با توجه به جهت آسمان، آب و هوا و رنگ‌ها بررسی کنید.

در یک اتاقِ سرد، رنگ‌های گرم (آتش) را بکار برید و در اتاقی که خیلی گرم است از رنگ‌های سرد استفاده کنید (آب یا فلز). به یاد داشته باشید که باید برای اتاقِ یک کودکِ پر جنب‌وجوش، تا آنجا که می‌شود از رنگِ قرمز کمتر استفاده کنید، زمینهٔ آبی یا سبزِ تیرهٔ آرامش‌بخش، انتخاب مناسبی است. رنگ‌های خاکیِ ملایم (زرد ـ سفالی ـ خاکی ـ قهوه‌ای) برای اتاقِ غذاخوری مناسب‌تر به نظر می‌رسند، همچنین برای اتاق خواب فردی از اعضای خانواده که دچار اضطراب دائمی است و به احساسِ اطمینان و امنیت فراوانی نیاز دارد. دیوارهای قرمز (خصوصاً در اتاق‌های کوچک) تأثیری تهدیدآمیز دارند، امّا می‌توانید کمی رنگ قرمز را در گوشه و کنارِ اتاق به کار ببرید؛ مثلاً در زمستان، روبالشیِ پشمیِ قرمزی که برای لمیدن و تکیه دادن استفاده می‌شود یا تصویری محرک به رنگ قرمز، یا حتی یک شالِ بلند با گلهای قرمزِ روشن. گل رُز،



نمادی است از ثبات‌پذیری و مطلق بودن و سمبلی برای ارتباط و کششِ مداوم. اما لازم است از «موسیقی‌های خنده‌آور»، که برای اتاق‌های هتل و ماجراهای عاشقانهٔ کوتاه مدّت پایان هفته مناسبند، و نه برایِ کششِ مداوم، اجتناب کنید. رنگ صورتی تأثیری آرامش‌بخش بر جوانانِ بزهکار دارد.

چند سال پیش با یکی از پرستارانِ روانکاو، که در زوریخ یکی از کلاس‌های مرا دیده بود، گفتگوی جالبی دربارهٔ تأثیر فرم‌سازیِ اتاق، بر بیمارانِ تحت درمان داشتم. از آن زمان دریافتم که رنگ قرمز آنها را ستیزه‌جو می‌کند و برعکس سبزِ روشن تأثیری بسیار آرامش‌بخش دارد. هم‌اکنون، طراحانِ صنعتی به این نتیجه رسیده‌اند که سبزِ روشن، برای کارخانه‌ها و تعمیرگاه‌ها مناسب است، احتمالاً به این دلیل که کسانی که ملزم به انجام کارهای دقیق هستند، معتقدند این رنگ‌ها برای چشم مفید هستند. سبز، به طور رایج، رنگِ مخصوصِ کتابخانه‌هاست. زمینه‌های سبزِ روشن (چوب) انگار الهام بخش‌اند، بنابراین وقتی که دیدم «گوته» این رنگ را برای اتاقِ کارِ خود در فرانکفورت انتخاب کرده تعجّب نکردم. سایه‌های مختلفِ رنگِ سبز را با دقّت و براساس رابطهٔ نور با وضعیت اتاقِ کارتان انتخاب کنید. اگر از دیوارهای سبز خوشتان نمی‌آید، گیاهانی را بر روی قفسه‌ها، میز تحریر یا لبهٔ پنجره بگذارید و یا آنها را در گوشه‌ای از اتاق آویزان کنید.

از دیوارهای سبزِ متمایل به زرد اجتناب کنید، زیرا باعث می‌شوند که حس کنید آدم بی‌ارزشی هستید. بر طبقِ نظریهٔ «آنه گری»، رنگ سبز را نباید برای بخشِ سرطانی‌ها به کار برد، زیرا رشد و نموِ تومورها را تسریع می‌کند! در قدیم، رنگِ سبزِ مات و زیبا، بسیار مورد پسند بود و



در قانون عناصرِ پنج‌گانه، به عنوان رابط کارآمدی میانِ فلز و چوب به شمار می‌رفت.

من دربارهٔ تعدادی از رستوران‌های عامه‌پسند، در کشورهای مختلف تحقیق کرده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که صرف نظر از غذاهای بی‌عیب و نقصِ این رستوران‌ها، چندین پایهٔ مشترک در ارتباط با عنصرِ خاک در آنها وجود دارد که محیطی دلچسب را پدید می‌آورد، به طوری که دیوارهای زرد، در سایه‌های قهوه‌ای تا زردِ طلایی، چوب‌های تیره رنگ و تزئیناتِ گلهای تازه به شدت جالب به نظر می‌رسند. بنابراین در صورتی که لازم باشد اتاقِ غذاخوری یا گوشه‌ای از آن را آب و رنگ تازه‌ای بدهید، چند مورد از این ایده‌ها را امتحان کنید. فلز، در رنگِ سفید، خود به اتاق، شکلی روشن و پرنور می‌بخشد، یا اصولاً برای کلینیک‌ها به کار می‌رود. در آب و هوای سرد، استفادهٔ بی‌حد و حساب از رنگِ سفیدی که هیچ همخوانی با رنگ‌های گرم، اثاث و مبل منزل و حتی گلهای اتاق ندارد، تأثیر ترس‌آوری به همراه خواهد داشت. در شهرهایی با تابستان‌های بسیار گرم و زمستان‌هایی فوق‌العاده سرد (مانند نیویورک) باید به فکرِ تطابق با آب و هوا بود. در تابستان، دیوارهای سفیدِ ساختمانِ کوچکِ محل اقامت من در نیویورک زمانی که خانه پرنور بود، بسیار زیبا و فرح‌بخش به نظر می‌رسید، اما در تاریکی گرفتگی‌های طولانیِ پاییز و زمستان بسیار رنگ باخته، به چشم می‌آمدند. سازش بدین‌گونه بود که رنگِ کِرم به دیوارها زدم (رنگِ کِرم = خاک) رنگی که برای هر فصلِ سال مناسب بود، زیرا خاک عنصرِ اصلی و تعادل‌دهنده است. و اینکه در آب و هوای سرد از رنگ‌های گرم برای



حمام استفاده شود بسیار سنجیده به نظر می‌رسد. در انگلستان، جایی که حمام‌ها و توالت‌ها اغلب سرد هستند، باید از بکار بردن رنگ‌های سبز، سفید و آبی کمرنگ دوری شود. در این مورد رنگِ صورتی، زمینهٔ هلویی یا کاغذ دیواری‌هایی با نقش و نگارهای یکنواخت توصیه می‌شود. از به کار بردن رنگِ قرمز (آتش) خودداری کنید. تصور کنید وقتی دوشِ آب گرم می‌گیرید، بخار از دیوارهای سرخ بالا برود؛ آنوقت گمان می‌کنید که مرده‌اید و به جهنم رفته‌اید!

اشاره:

اینکه وقتی به دنبالِ الگو، کاغذ دیواری، چشم‌اندازی جالب، مجسمه و مبلمان خانه‌مان هستیم، در فرم‌های عناصرِ پنج‌گانه تعمّق کنیم، بسیار ارزشمند است.

آتش حرکتی بالارونده دارد؛ مانند شعله‌های زبانه کش یا برج کلیسا یا حتی نوکِ برج یا مثلث ساده. وقتی که می‌خواهید دیواری زیبا و شکیل را انتخاب کنید و یا در مورد ارزش زیباشناختی یک منظرهٔ کوهستانی تصمیم بگیرید، دقت کنید به زمانی که می‌خواهید نشانه‌ای از آتش را به اتاقتان بیاورید، امّا به این فکر نمی‌افتید که یکی از دیوارها را به رنگ قرمز درآورید. فرمِ مربوط به آتش چهارگوش است. در حالی که در مورد فلز، گرد و برای خاک مکعبی شکل می‌باشد. نمادِ آب، خطوطِ امواج، شیشه و پنجره است.



نور و دید

در تگزاس، جایی که تابستان‌ها بلند و بسیار گرم هستند، نباید درهای خانه یا اتاقک‌های شیشه‌ای به سمتِ مغرب باز شوند. در شهرهای تگزاس با زمستانهای بسیار سرد، وجودِ درهایِ متحرکِ شیشه‌ای در قسمتِ شمالی خانه، از نظر اصولِ عملی معقول نیست، زیرا هوای سردی که از سمتِ شمال پیش می‌آید به داخلِ خانه راه پیدا می‌کند. در آب و هوای سردِ شمالی، درها و پنجره‌ها تا حدِ امکان باید به سمتِ غرب و جنوب قرار گرفته باشند.

اگر خانه شما چشم‌انداز زیبایی ندارد و یا مجبورید همیشه به دیواری آجری نگاه کنید، امّا خانه به اندازه لازم نورگیر است، یک شیشهٔ رنگی به پنجره نصب کنید و یا چشم‌اندازهایی از شیشهٔ رنگی، جلوی پنجره آویزان کنید تا تمامِ عناصرِ پنج‌گانه را به داخلِ اتاق آورده باشید.

از آنجایی که من هم در جنوبِ گرم و هم در شمالِ سرد زندگی کرده‌ام، تفاوتِ اولویّت‌ها بینِ شمال و جنوب را کاملاً حس می‌کنم. بسیاری از مردمِ سرزمین‌های شمالی به شدّت عاشق نور خورشیدند و پنجره‌های بزرگی را دوست دارند که نور را به درون خانه هدایت کند. تقریباً مثل خانه‌های سرنبش در برلین یا زوریخ، با پنجره‌هایی که در سه طرف خانه برای دریافت نور کافی و منظره‌ای چشم‌نواز تعبیه شده‌اند. این عمل، برای خانه‌های موجود در آب و هواهای بسیار گرمِ جنوبی، به دلیل وجود نورِ شدید، غیرقابل تصور می‌نماید. مردمی که بیشترِ عمرشان را در سرزمین‌های بسیار گرمِ جنوبی سپری کرده‌اند، اتاقهای تاریک، سرد و حتی ساختمان‌های دلمردهٔ بسیار بزرگ را ترجیح



می‌دهند. از آنجا که من بیشترِ دورانِ جوانی‌ام را در شهرهای شمالی گذرانده‌ام (لندن، نیویورک، برلین، زوریخ) اتاق‌های تاریک را برای هر نوع آب و هوایی، افسرده کننده می‌دانم. در خانهٔ من در آوستین، تگزاس، هر اتاق روشن، پرنور و بادگیر است و تأثیرِ همان ساختمانِ سفید کرم را در نیویورک دارد. پرده کرکره هم در صورتِ لزوم نورِ شدید را کم می‌کند.

توصیهٔ Frank Lloyd Wright، آرشیتکتِ معروفِ آمریکایی برایم جالب است. او معتقد است: چشم باید بتواند بدونِ هیچ مانعی درون یک خانه را، مستقیماً از در و پنجره تا باغِ پشتِ خانه، ببیند. در حالی که دیدگاه (منظر) در اینجا یک عاملِ معلوم و مشخص است، برخی از کارشناسانِ فنگ شویی، به وجودِ راهروهای بدونِ مانع و مستقیم، میانِ در ورودی و درِ پشتی ایراد می‌گیرند و توصیه می‌کنند در این فضاهای خالی گلدان‌های گل یا چیزهایی مشابه قرار داده شود تا هوا نتواند مثل واگنِ باری به راحتی و سرعت از درِ جلویی تا درِ پشتی ساختمان عبور کند.

به جریان انداختنِ Ki

Ki مطلوب و مناسب، در خطوطِ امواجی مثل آب حرکت می‌کند. بنابراین قبل از آنکه آپارتمانتان را آماده کنید و مبل‌ها را در جای خود قرار دهید، یا بخواهید مبل‌های اتاق را به منظور استفاده بهتر جابجا کنید، دربارهٔ آنها فکر کنید. به این مسئله دقت کنید که دوستان و آشنایانِ شما چطور وارد اتاق شده و یا خارج می‌شوند؛ در صورتی که آنها همیشه به



مانعی برمی‌خورند، آن را از سر راه بردارید. آیا همیشه دوستانتان را از اتاق، یا صندلیِ خاصی دور می‌کنید؟ از خود بپرسید، چرا؟ کدام اتاق را بیشتر از همه دوست دارید، یا اصلاً دوست ندارید و چرا؟ آیا گوشه‌ای «متروک» در ساختمانِ شما وجود دارد؟ رنگ‌ها و فرم‌ها، دمایِ اتاق و فعالیت‌هایی را که در آنجا انجام می‌شود بر اساسِ عناصر پنج‌گانه بررسی کنید. گربه‌ها قریحهٔ خاصی دارند که می‌توانند با کمکِ آن، در تابستان سردترین و در زمستان گرمترین و راحت‌ترین جاها را به راحتی پیدا کنند. بنابراین توجه کنید که گربهٔ شما کجا چرت می‌زند. سعی کنید که در گوشه‌های «متروک»، راهروهای تاریک و دیوارهای گوشهٔ راهروها با سلیقهٔ ماهرانه خود گیاه، لامپ، آینه و پوسترهایی از طبیعت نصب کنید.

آبفشان‌های کوچک، آکواریوم و گلدانِ گل سبب می‌شوند Ki به طور دائم در جریان باشد. در فرم‌سازیِ سنتیِ چایخانهٔ ژاپنی، اتاق از مفهومِ ویژه‌ای برخوردار است. همینطور قفسه‌های دیواریِ شفافی که بتوان به طور دائم، تغییراتِ نامحسوسِ نور و فصول را از پسِ آنها مشاهده کرد.

اتاق وسیع حرکتِ Ki را آسان می‌کند. کتابِ بی‌نظیرِ «Book of Tea» (کتاب چای)، چند توصیهٔ ساده ارائه می‌کند و اینکه چگونه می‌توان بینِ محیطِ بیرون و درون هماهنگی لازم را بوجود آورد:

حداقل در تزئین داخلی خانه، یک فردِ با سلیقه، گلدانی با گلهای فصل را در خانه می‌گذارد؛ شاید یک شاخه شکوفه در بهار. لطفاً شکوفه‌هایی را که نرم و لطیف به روی زمین می‌افتند جمع نکنید. بگذارید همانجا بمانند، آنها تصویری از طبیعت‌اند.



باغی برای روح و روان

شما هم می‌توانید در باغِ خانه، به راحتی یک حصارِ طبیعی از چوب و سنگ در اطرافِ گلها و باغچهٔ سبزیجات درست کنید. چمن‌هایتان را به آن شکلی که موهایِ سربازان را در ارتش می‌زنند، کوتاه نکنید. نگذارید که تنها باغچه‌تان به وسیلهٔ تیغهٔ زمین‌کنِ باغبانهایی شکل بیابد که در یک چشم به هم زدن، بر اساسِ شیوه‌های کارشناسی، باغچه را گل‌کاری می‌کنند. خودتان قدم به قدم بر اساسِ تابش نور، گرما و حرارت، سایه و مرغوبیّت زمین بر روی آن تلاش کنید. به هنگامِ کاشتِ گلهای مختلف، رنگ‌های عناصرِ پنج‌گانه را مورد توجه قرار دهید.

علف‌ها را از باغچهٔ گلها و گلها را از میان علف‌ها در آورید. بگذارید چندتایی از علف‌های هرز باقی بمانند زیرا به تعادل محیطِ زیست کمک می‌کنند و غذایی برای جانورانِ خاک‌زی هستند. باغچهٔ گیاهان و محیط اطراف آن را جلوی پنجره‌تان ترتیب دهید، آنوقت دیگر لازم نیست همیشه برای اینکه بخواهید از بوتهٔ گل رُز لذت ببرید، یا دسته‌ای زنبق سفید یا نعناع را ببویید و یا از درختِ قرمزِ پاییزی لذت ببرید، پشت در بروید. دقت کنید بوته‌های بسیار بزرگ در باغ، جلویِ دید شما را نگیرند، یا به مخفیگاهی برای دزدان مبدل نشوند.

برای باغتان، گیاهانِ چند ساله‌ای را انتخاب کنید که با وضعیتِ آب و هوایِ منطقه محل سکونت شما مناسب باشد. جوانه‌ها و سنگ‌ها باید در چشم‌اندازِ باغتان به طور منظم قرار گیرند. باغ و کار در آن، تأثیر تعادل بخشی بر افراد با روحیات گوناگون دارد.

من اغلب به تأثیر شفابخشیِ باغ‌های زیبا فکر می‌کنم و به محیطِ آرام



و درختکاریهای زیبایی که در اطراف بسیاری از بیمارستانهای سوئیس بنا شده‌اند. من در بسیاری از آنها تدریس کرده، یا لااقل آنها را بازدید کرده‌ام.

آشپزخانه و سایر اتاق‌ها

در ساختمانتان، قانون عناصر پنج‌گانه را بر طبقِ عملکردِ هر اتاق به کار ببندید.

آشپزخانه به وسیلهٔ عنصرِ آتش مشخص می‌شود. اجاق نباید مستقیماً کنارِ سمبلِ آب، مثلِ سینک ظرف‌شویی و یخچال قرار گیرد زیرا نیروهای مخالف را فعال می‌کند. در سلسله عناصر پنج‌گانه، چوب جداکنندهٔ عناصرِ آب و آتش است. یک تخته چوبِ کار، کمد یا کفپوشِ چوبی بین اجاق و یخچال یا اجاق و سینکِ ظرف‌شویی، جریانِ Ki را بهتر به پیش می‌راند. آتش و خاک، رابطهٔ خوبی در اجاقی دارند که با آجرِ نسوز ساخته شده یا در اجاق‌های کاشی کاریِ بسیاری از خانه‌های روستایی در سوئیس و آلمان، که قبلاً در آنها نان می‌پختند و در وسط خانه بنا شده بودند و گرمای دلچسبی از آنها به همهٔ خانه پخش می‌شد. تهیّه و تدارکِ غذا با عنصرِ خاک متناسب است. علاوه بر آن فلز، به شکلِ قابلمه‌های غذا و وسایل لازم برای خرد کردن و بریدن، به کار می‌رود. عنصرِ آب نیز در شکلِ تنگِ آب نشان داده می‌شود.

ترتیبی دهید تا آشپزخانه به شکل مطلوبی ساخته شود و به باغ یا منظره‌ای زیبا، دید داشته باشد. من در نیویورک، غذایم را بر روی صفحه چوبیِ کنارِ پنجره‌ای قرار می‌دادم که ردیف نرده‌هایش، پر از گلهای



اطلسی بود و در ماه‌های گرمِ تابستان، پروانه‌ها و پرندگانِ کوچک دوروبَرِ آن پرواز می‌کردند. در زمستان گلدانهای بگونیای صورتی و قرمز را در گوشه‌ای آویزان می‌کردم و کتابهایم را همیشه در کنارِ پنجره‌ای مشرف به منظره‌ای زیبا نوشته‌ام؛ در خیابانهای پر سر و صدای لندن یا نیویورک، خیابانهای شلوغِ شهرِ قدیمیِ اورشلیم، انبارهای علوفهٔ قدیمی در مزارع روستاییِ زوریخ، پرتگاه‌هایِ سواحلِ «کورن وال» و یا دماغهٔ آفریقای جنوبی. چشم‌اندازها، با دنیای بیرونی ارتباط برقرار می‌کنند، آن چیزی که برای تائوی شما واجب و ضروری است، حتی برای آن دسته از افرادی که بخش عمده وقتشان را در تنهایی و انزوا به سر می‌برند. من در بخشِ «Ki» این مطلب را به طور کامل بررسی کرده‌ام و برای نمونه، طرح‌های آرشیتکتِ سوئیسی «آندره اِشتودِر» و آرشیتکتِ فلورانسی «رِناتو سِفِرینو» را مثال آورده‌ام. این دو ـ هر کدام به روش خودشان ـ برای خود و خانواده‌هایشان خانه‌هایی ساخته‌اند که در آنها مرزِ بین «داخل» و «خارج» تقریباً از میان رفته است. به این طریق، این مهندسین می‌توانند تغییراتِ آرامِ تابش نور و فصول را در زندگی و اتاق‌های کار خود مشاهده کنند. در صورتی که در اتاقِ کارِ شما، وسایلِ برقیِ زیادی وجود دارد (کامپیوتر، فکس، چاپگر، تلفن و غیره). این انرژی آتش را به وسیلهٔ گیاهان (چوب) متعادل کنید، این وسایل را با کمکِ نمونه‌ها و رنگ‌های عنصرِ خاک به زمین متصل کنید. تأثیرِ پنجره (آب) و چشم‌انداز را افزایش دهید. ترتیبی دهید تا طبقاتِ وسایل و کمدِ پرونده‌ها و مدارکتان (فلز) جالب باشند. آتش و چوب، بیانگر الهام و خلّاقیّتند. خاک، حدِ وسط، دقّت و تیزهوشی،



در خانهٔ مهندس Renato Severino در گرینویچ، پنجره‌ها و نورگیرهای بسیار زیاد، مرز بین داخل و خارج را از میان می‌برد.

(عکس © رناتو سِوِرینو)



فلز، شفافیّت و آب، تعمّق و اندیشهٔ درونی را بیان می‌کنند.

اتاق‌های کامپیوتری که پنجره ندارند، گورستانی برای Ki هستند، امّا شما می‌توانید پرتحرک و سرزنده باشید و محرک مشتریان دائمی کامپیوترها باشید تا با بیرون رفتن و ایستادن در کنارِ در یا پنجره‌ای، استراحت‌های منظمی داشته باشند، یا لااقل اتاقِ کامپیوتر خود را با گلدان‌های گل، آینه و تصاویری از طبیعت تزئین کنند.

زندگی و حیات

برای اینکه برای زندگی، یا حوزهٔ عناصرِ خاک و آتش برنامه‌ریزی کنید، همهٔ اتاق‌های نشیمنِ موردِ علاقه خود را مجدداً بررسی کنید. علامت‌های ویژهٔ مشترک میانِ همه آنها را مشخص کنید. یک اتاقِ نشیمن، باید دربرگیرندهٔ اهدافِ زیادی باشد. در گوشه‌ای از آن باید جایی برای گفتگو وجود داشته باشد (آتش و فلز)، راحتی (آتش و خاک) و تنهایی و فکر کردن را امکان‌پذیر کند.

در ساختمانتان زیاد از اشکالِ قرمز استفاده نکنید، زیرا تهدیدآمیز جلوه می‌کند. می‌توانید یک اتاقِ سرد را به این ترتیب گرم کنید: دیوارها را (با چوب) بپوشانید یا فرشِ قهوه‌ایِ رُسیِ تیره رنگ بر روی زمین پهن کنید، یا در هر طرفِ اتاق لحاف یا پوششِ دست‌باف بیندازید به طوری که بتوان به راحتی بر آنها لم داد. آجرِ پخته (رابطهٔ آتش و خاک) یک اتاقِ گرم را سرد می‌کند و زیبایی سرشاری نیز دارد. اتاقِ نشیمن، بزرگ یا کوچک، باید شاملِ قسمتِ اصلی خانه باشد که افراد در آن دور هم جمع می‌شوند؛ تقریباً همیشه یک میزِ پایه کوتاه، لازم است.



چرم یا پوستِ حیوانات، سمبلِ آتش هستند، اجسامِ ماتِ درخشان و همچنین براق و منعکس کننده، سمبلِ آب‌اند، پارچه‌ها و پوشش‌های دست باف، سمبلِ خاک و مبل‌ها، قفسه‌ها و اشیاء شبیه به فلز، نمادِ خود فلز هستند. توجّه داشته باشید، تا آنجا که ممکن است، هیچ عنصری بر عنصر دیگر تسلط نیابد.

یک بار دیگر به اتاقِ نشیمنتان نگاهی بیندازید. آیا تلویزیون زیاد به چشم می‌آید؟ در صورتیکه تلویزیون مزاحمِ ارتباطِ متقابل و گفتگوهای خانوادگی است، آن را در یک گوشه یا درون کمدِ تلویزیون بگذارید و در مواقع خاموش بودن، درِ کمد را ببندید. حتی می‌توانید یک روکشِ دست باف روی آن بیندازید. تلویزیون منبع دائمی آتش است. هرگز نباید آن را در اتاق خواب قرار دهید. ترتیبی دهید تا در اتاق نشیمن هیچ صندلی‌ای پشت در نباشد. در صورتِ نصبِ آینه، می‌توانید هرآنچه را که در پشتِ سرتان اتفاق می‌افتد ببینید. اگر در ساختمانِ شما دو دَر روبروی یکدیگر وجود دارند، میان آن دو، گلدان آویزان کنید یا از شیئی تزئینی استفاده کنید.

نظمی کامل را بوجود آورید! بی‌نظمی عنصرِ فلز، جریانِ Ki را سرکوب می‌کند. در حالی که این مطالب را می‌نویسم، به بی‌نظمیِ ناامید کننده میزِ تحریر نگاهی می‌اندازم. توده کاغذ و پرونده و کارتن دور و برم را پر کرده‌اند. فکر می‌کنم نیاز دارم کمی به نظرات و توصیه‌های خودم، بیشتر بیندیشم. به محض آماده شدن این کتاب، مبارزه‌ام را علیه بی‌نظمی آغاز خواهم کرد!



گشتی در آشپزخانه‌های دنیا

در غذاهایی که الهام گرفته از عناصرِ پنج‌گانه هستند، شادابی و رنگارنگی خاصی به چشم می‌خورد. شما هم می‌توانید به آن دسته از کسانی که برای خانواده خود، تغذیه‌ای متنوع و سالم را به ارمغان آورده‌اند، ملحق شوید.

تاکنون، کتابهای بسیار زیادی درباره آشپزی، به کمک عناصرِ پنج‌گانه نوشته شده است. این کتابها در برگیرندهٔ تفاسیر و تعبیراتِ مختلفی هستند، تعابیری که برایِ طبِ چینی مناسبند و با آن ارتباط دارند. با وجود این می‌خواهیم چشم‌اندازی ساده بدست دهیم تا چند نکتهٔ مهم و اساسی را روشن کرده باشیم. پیش از هر چیز، باید آگاهیِ ما نسبت به فصول افزایش یابد. با خوردن سبزیجات و غذاهای مربوط به هر فصل، از جاذبه‌های آن فصل لذّت ببرید. ذوق و سلیقهٔ خود را با خوردن میوه‌های فصلی که در آن هستید، به کار اندازید تا عادت به خوردن غذاهای پر چربی و یخ زده را فراموش کنید.

محصولاتِ کشاورزیِ منطقهٔ زندگیتان را بشناسید و قبل از هر چیز از بازارِ کشاورزان خرید کنید. این نصیحت را بپذیرید و امتحان کنید: کشاورزان با بزرگواری محصولاتشان را در اختیارِ شما قرار می‌دهند. اگر هم هیچ باغچه‌ای از خود ندارید، می‌توانید کنارِ یک پنجرهٔ آفتابگیر، سبزیجاتِ لازم برای پخت و پز شخصی خود را پرورش دهید.

Paul Pitchfor، در کتابِ خود با نام Healing With Whole Foods (درمان با مواد غذاییِ کامل) توصیه می‌کند که تغذیه باید بر اساسِ دوره‌های



فصلی برنامه‌ریزی و آماده شود. گیاهانِ تازه و سازگار با مزاج، سبزیجات و سالادهای تازه در بهار؛ غذاهای دلپسند و وجدآور در تابستان؛ سبزیجاتِ پخته در پاییز؛ غذاهای تند و مقوی در زمستان.

باید از این که می‌توانید قواعدِ عناصرِ پنج‌گانه را به هنگامِ درست کردنِ غذاهای خانگی مراعات کنید، بسیار راضی و خوشحال باشید.

Monique Jamet Hooker، در کتابِ Cooking with the Seasons (آشپزی با فصول)، دورانِ جوانی خود در فرانسه و محصولات، فرم و رنگ‌های تغییر یافته براساسِ فصول را در آشپزخانهٔ مادرش به خوبی توصیف می‌کند. من از میانِ تمامِ نسخه‌ها و دستورالعمل‌های آشپزیِ او، شیرینیِ زردآلویش را دوست دارم. زردآلوها صبح زود چیده می‌شوند، بعد از ظهر برای مارمالاد آماده می‌شوند، یا آنها را برای ماه‌های زمستان خشک می‌کنند. برای شیرینیِ زردآلویی، باید از بهترین زردآلوها استفاده شود. در نسخه و دستورالعملِ خانمِ «هوکِرز» عملاً قادر می‌شوید آفتاب و گرما را بر زبانتان حس کنید.

شیرینیِ زردآلویِ مونیکا یامت هوکرز

نیم کیلو زردآلوی تازه را شسته و هر کدام را از وسط دو نیم کنید. سپس هسته‌ها را جدا کرده و بشکنید. مغزِ آنها را درآورده، خُرد کنید و روی شعلهٔ متوسط، در یک تابه گرم کنید. آنها را آسیاب کرده و کناری بگذارید.

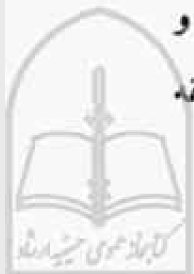
زردآلوها را با نصفِ فنجان شکر و سه قاشقِ غذاخوری آب مخلوط



کنید و به مدت پنج دقیقه بخار دهید تا نرم شوند. بعد نیمی از میوه‌ها را بیرون بیاورید و کنار بگذارید. باقی ماندهٔ آن‌ها را به مدت ده دقیقه در تابه بگذارید تا کاملاً نرم شوند. زردآلوها را پوره کنید و با مغز پودر شدهٔ زردآلو، وانیل، پوستِ رنده شده لیمو، آب یک لیموی تازه و سه عدد تخم مرغ زده شده، مخلوط کنید. این مخلوط را بر روی شعله متوسط قرار دهید، تا غلیظ شود.

پوره را تکه‌تکه، در خمیری از پیش آماده و فریز شده، بگذارید و آنها را با زردآلوهایی که از قبل کنار گذاشته بودید، تزیین کنید.

ما ساکنینِ شهرهای بزرگ، با خوردن حداقل یک وعده غذای روزانه در رستورانهایی که تعدادشان هم کم نیست انگار کمی ناز پرورده شده‌ایم. در تمامِ طول سال اوکادو (نوعی میوه شبیه به انبه یا گلابی) را از شرقِ نزدیک و آفریقای جنوبی، آناناس را از هاوایی و کاستاریکا، مانگو (نوعی میوه گرمسیری) و موز را از مناطقی در اکوادور تهیه می‌کنند و بدین ترتیب مرزهای بین فصول برداشته می‌شوند. البته نباید این را بدان معنا ارزیابی کنیم که نیازی به توجه خاص به مواد مصرفی وجود ندارد، بلکه باید آنها را به منزله امکانی بدانیم که عناصر پنج‌گانه در اختیارِ ما قرار می‌دهند، امکاناتی که همگی از جریان فصول پیروی می‌کنند. به این وسیله می‌توانیم به آگاهیِ جدیدی دربارهٔ محصولاتِ منطقه و دستورالعمل‌های خانگی دست یابیم. نسخه‌ها و دستورالعمل‌هایی که برای افراد، شیوه زندگی و مواد خوراکیِ منطقه مناسبند و تا نسلِ آینده کارایی لازم را حفظ خواهند کرد.



ژاپن

یک آشپزخانه در ژاپن، به ویژه، دربرگیرندهٔ فصول است و از زیبایی و جذّابیتِ خاصی برخوردار می‌باشد، به طوری که در آن به هر فصلی به طرزی شایسته اهمیّت داده شده است. معلّمِ سابقِ من، خانم Pauline Sasaki، که حالا دیگر از دوستان بسیار خوب من به حساب می‌آید، امروز، دستور غذای Tempura (سبزیِ پخته و میگو در خمیر نان) را به یاد آورد. غذایی که دوشنبه شب‌ها در خانه درست می‌شد و از میگوهای تُردی تهیه می‌شد که اگر پدر وقت می‌کرد، از بازارِ محلی می‌خرید. خانوادهٔ پائولین در ژاپن به دنیا آمده بودند. پائولین که در کانکتی‌کات آمریکا بزرگ شده است، امروزه برای درست کردنِ Tempura، برگ‌های گیاهانِ ادویه‌ای، هویج، فلفل دلمه‌ای سبز، پیاز و سیب‌زمینی‌های شیرین را در جوشاندهٔ ماهی و ترب سفیدِ تند می‌خواباند. نوشیدنیِ محبوب، چای سبزِ خوب یا Genmai (چای سبز با دانه‌های سائیده شده) است. پائولین سازاکی می‌گوید: «یک غذای بسیار سنجیده که هنوز در رستورانهای ژاپنی سفارش می‌دهم، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد. چه کسی وقت دارد آشپزی کند؟»

یک سالادِ مورد پسند، با طعمِ خوراکِ اصلی هماهنگی دارد؛ تربچه‌های کوهی (Wasaibi) ژاپنی تند و اشتها آورند، امّا تقریباً دهان را می‌سوزانند. ماهی که برای Sashimi استفاده می‌شود، باید تازه از آب گرفته شده باشد، چون به سرعت فاسد می‌شود.

زمانی که چند زمستان را در نواحی کشت سیب و آلبالو در



«اوکاناگان والایِ» کلمبیا و کانادا سپری می‌کردم، انبارهای آذوقه‌ای را می‌دیدم که در آنها سیب و محصولاتِ کشاورزیِ مناطقِ دور و بر، نگهداری می‌شدند. تابستانها، شاخه‌های درختان از سنگینیِ آلبالوهای قرمزِ روشن، ارغوانی و سرخِ مثل خون، به پایین آویزان می‌شدند. از وقتی که زمستانهایی را در آلمان و سوئیس گذراندم، حالا دیگر نوعی کاهویِ وحشیِ سرشار از ویتامین با برگ‌هایی شبیه به اسفناج را دوست دارم. این کاهو در زمستان به وفور یافت می‌شود و حتی در زیر برف هم رشد می‌کند، امّا تابستان‌ها مزهٔ خوبی ندارد، چون تلخ است.

کورن وال

به عنوانِ دختری که مادرش اهلِ «کورن وال» است، باید بگویم که خوراکِ محلی مورد علاقه ما Cornisch Pasty (گوشت کوبیده با لایه خمیر) است، که همیشه در مناطقی که اهالیِ کورن وال در آن ساکن هستند پیدا می‌شود، مخصوصاً در مناطقِ معدن کاری، در شمال و جنوبِ آمریکا، آفریقای جنوبی و استرالیا. Cornisch Pasty غذایی است برای کارگران معدن، یک غذای اصلی برای کارگرانی که در شیفت‌های طولانی، در وضعیتی نامساعد غذا می‌خورند و این طور که مادرم می‌گفت: این غذا نیروی کافی را به آنها می‌دهد تا در صورتِ ریزش سنگ‌های معدن جانِ سالم به در ببرند. در جاهایی که مردمی از «کورن وال» زندگی می‌کنند لطیفه‌هایی درباره گوشتِ کوبیده با خمیر گفته می‌شود. به عنوانِ مثال مادرم تعریف می‌کرد که چگونه خانواده، گوشت



کوبیده تازه را پنهانی به داخل بیمارستان بردند و به اقوامِ بیمارشان، بعد از عملِ جراحی، غذا دادند. امّا خاطرهٔ بامزهٔ من درباره این غذا، قیافهٔ مادرم است که چگونه در باغ به دنبالِ سگمان که گوشتِ استیک را از روی میز به دندان گرفته بود، افتاده بود، آن هم درست زمانی که مادر گوشتِ کوبیده را برای مهمانیِ شب آماده می‌کرد. او موفق شد گوشت را از سگ پس بگیرد و غذایش را درست کند. این نسخهٔ مادر من است:

پاستایِ خانگیِ کورنی

ابتدا خمیرِ پاستیت را آماده کنید (آرد ـ کره ـ نمک و کمی آب؛ و همه را خوب با هم مخلوط کنید و خمیر را ورز بدهید). برای موادِ داخلیِ غذا به این چیزها نیاز دارید: یک بشقاب سیب‌زمینیِ قطعه شده خام، پیاز خرد شده و استیکِ رانِ گاو. مادرم برای من به جای گوشت، هویجِ رنده شده، پیاز و ترب در غذا می‌ریخت. آخر من گیاهخوارم.

خمیر را از هم باز کنید و مواد گفته شده را در آن بگذارید و نمک و فلفل بزنید. در نهایت یک تکه کره به آن اضافه کنید. سپس نیمی از خمیر را بر روی نیمهٔ دیگر تا بزنید، تا به شکل هلال درآید. در وسطِ پاستت، یک سوراخ کوچک برایِ خروج بخار بوجود آورید. یک تخم‌مرغ را در کاسه‌ای هم زده و بر روی پاستت بمالید تا در هنگامِ درست شدن زردِ طلایی شود. مادرم همیشه می‌گفت درجهٔ فِر برای پختِ این غذا از جایی به جای دیگر بر حسبِ آب و هوا تفاوت خواهد کرد، به همین دلیل درجه‌ای را که برای درست کردنِ گوشتِ پاستا تنظیم می‌کنید، انتخاب



کنید. می‌توانید دقیقاً مثلِ «کورن وال» عمل کنید: آن را ده دقیقه در ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد و بعد باز هم به مدت ۳۰ دقیقه در ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد، در فِر بگذارید.

سبزیجات (با گوشت یا بدون گوشت) با مقداری فلفل و نمک، طعمی شیرین پیدا می‌کنند. پاستت به گونه‌ای است که می‌توان در یک روزِ متلاطم زمستانی یا در پیک‌نیک‌های تابستانی از آن استفاده کرد. من تبعیدی‌های کورن‌والی را دیده‌ام که در یک روزِ گرمِ کشنده در مناطقِ گرمسیری، با یک آبجویِ خنک پاستت‌هایشان را با لذّت و اشتیاق می‌خوردند. Empanada، یک نوع پاستتِ کوچکِ منطقهٔ ماست که احتمالاً باید اولین‌بار از طریقِ مردمان ساکن در کوهستان‌های «کورن‌وال» به نواحیِ بولیوی آمده باشد.

ترتیب‌ها و به هم پیوستگی‌ها

یک سالادِ مخلوط، فرصتی عالی است تا با آن بتوانیم رنگ‌ها و بوهای عناصرِ پنج‌گانه را مورد آزمایش قرار دهیم. Dennis Ruiz، نقاشی از «نیواورلئان» یکبار به هنگام قطعه قطعه کردن تربچه‌های قرمز و تازه، پیازها و سیب‌زمینی‌ها برایم تعریف کرد که توانسته تمامِ رنگ‌های محرکِ مواد غذایی را مثلِ رنگ‌های یک نقاشی با هم مخلوط کند. این هم کار قشنگی برای درست کردن سالاد است. برگ‌های روشن و تیره کاهو (چوب) را در ظرفی بگذارید. بعد تُرب، گوجه، تربچه‌های قرمزِ رنده شده (آتش)، فلفلِ دلمه‌ایِ زرد و سیب‌زمینی رنده شده (خاک) و



چند باقلایِ سیاه (آب) را به آن اضافه کنید. حالا شما یک طرحِ رنگارنگِ کامل از برخی عنصرها دارید. چنین ترکیبِ رنگی را می‌توانید با بخار دادنِ مواد پدید آورید، تا رنگشان را نیز حفظ کنند مثل کدو، فلفل دلمه‌ای قرمز، هویج، کدوی زرد، سیب‌زمینی و قارچ. طبیعتاً اگر طعم و رنگِ مواد غذایی با هم متناسب باشند خیلی بهتر است.

غلات زردند و طعمی شیرین دارند و با عنصرِ خاک در ارتباطند. برعکس میوهٔ کاکائو قرمز است و تلخ مزه و مثالی خوب برای عنصر آتش می‌باشد.

هر غله‌ای به عنصرِ خاصی مربوط است: ذرت متعلق به عنصرِ آتش است و برای خوراک‌های تند مکزیکی بسیار مناسب است. از نظر سنتی نیز برای ساکنینِ نخستین آمریکا گیاهی مقدس به حساب می‌آید و برای «هوپی»های هندو نیز مقدس است. برنج متعلّق به عنصرِ فلز است. در شرقِ دور، برنج اصلی‌ترین غذای روزانه است و طعمِ غذاهای تندِ ادویه‌دار را کاهش می‌دهد.

باقلا، بویژه باقلای سیاه، به عنصرِ آب تعلق دارد و در زمستان ماده‌ای مغذی است که می‌توان آن را جایگزینِ گوشت کرد. غلات و باقلا (آتش و آب) با هم سازش‌پذیری دارند و در بسیاری از غذاهای مکزیکی با هم استفاده می‌شوند. ذرت و باقلا، در یک زمین با هم رشد می‌کنند.

به هنگامِ دریافت کیفیتِ طعم، به این سلسله عناصر بیندیشید. چوب (ترش)، آتش (تلخ)، خاک (شیرین)، فلز (تند) و آب (شور).

هنرِ کار در اینجاست که دریافت کیفیتِ طعم، برحسبِ موقعیتِ آب و



هوایی یا ضرورتِ شخصی نباشد. به طور کلی، غذاهای ادویه‌دار تأثیر گرم کنندگی دارند. برعکس غذاهای ترش و شور و تلخ، سرد هستند.

در بسیاری از مواد غذایی و سبزیجات، بخش کوچکی از طعم‌های مختلف با هم مطابقت دارند. یک متخصصِ باتجربهٔ طبِ چینی می‌تواند در این زمینه، مواد غذایی و سبزیجاتی را به شما توصیه کند که از نظرِ پزشکی به آنها نیاز دارید.

در کتابِ تغذیه براساسِ عناصرِ پنج گانه، نوشته Barbara Temelies، بخشی خواندنی دربارهٔ تقویتِ نیرویِ عشق، به وسیلهٔ تغییرِ عادت‌های غذایی، وجود دارد.

محصولاتِ لوبیا و سویا، بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند و سالم و مغذی نیز هستند. آنها برای ما گیاهخواران بسیار دلخواهند. این مواد غذایی، به طرز عجیبی برای تابستان و وضعیتِ آب و هوایِ خشک مناسبند. شما می‌توانید آنها را با ادویه‌های تند و اشتهاآور استفاده کنید.

نیومکزیکو

در نیومکزیکو، مجذوب و شیفتهٔ یکی از عادات غذایی شدم و آن این که به هنگام غذا، بر رویِ میز عسل می‌گذارند و از شما دعوت می‌کنند تا تکه‌ای نان را در آن خیس کنید و بخورید. این کار باعث می‌شود تا دهان خنک شود و تأثیر بسیار تندِ پوستهٔ فلفل در دهان کمتر احساس شود.

تنوع منطقه‌ایِ خوراکِ مکزیکی بسیار زیاد است و با زنده‌ترین



رنگ‌ها (قرمز و سبز)، فلفل دلمه‌ای زرد، گوجه، گشنیز و Cuacamole (پورهٔ میوه‌ای که درخت آن در آمریکای جنوبی است) خنک، خود را نشان می‌دهند. گرچه زمانی که خانوادهٔ ما از مکزیکو نقل مکان کرد چهارساله بودم، اما بیشتر چیزها را به یاد می‌آورم. مخصوصاً زمانی را که دائماً Frijoles (باقلا و لوبیا)یِ ادویه زده، در تابه‌ای روی اجاق، در روغنِ داغ، جلز و ولز می‌کرد. من این غذای هنرمندانه مکزیکی را دوست دارم، حتی بیشتر از زمانی که در تگزاس زندگی می‌کردم. رنگ‌های همخوانِ بسیاری از غذاهای محبوب مکزیکی، آموزهٔ نابِ عناصر پنج‌گانه را مورد توجه قرار داده است. لوبیا، باقلا و ذرت (آب و آتش)، Cuacamole (چوب و خاک)، برنجِ ادویه زده (فلز و آتش)، Tortillas (نان گردی که از ذرت و گندم درست می‌شود) و Margarita (نوشیدنی که از عرقِ مکزیکی و آب‌لیمو است، برای خنک شدن) (ترش مزه ـ چوب). در یک روزِ بسیار گرم، برای رفع عطش هیچ چیز بهتر از گوجهٔ تازه نیست. (گشنیز ـ تلخ و خنک، پیاز خام و فلفل سیاه ـ تند، یک جرعه آب‌لیمو شیرین ـ تلخ و ترش و خنک، سیرِ تازه ـ تند، ضدانگل).

هند

در بسیاری از غذاهای محلی هندی، باز هم می‌توانید عناصرِ پنج‌گانه را بیابید. (Masalas)، از ادویه‌های مختلف، چاشنیِ تند، دارچین، فلفل سیاه و جوزهندی درست می‌شود. در برخی از مناطق، برای



چاشنی‌دارتر شدن این غذا به آن گشنیز و زیره نیز اضافه می‌کنند. غذاهای هندی بر حسبِ مناطق، به شدت پر ادویه هستند، اما سالادها شیرین، تند یا تلخ مزه‌اند و یا هر سه طعم را با هم دارند. به‌علاوه Raita، با شیرینی (موز)، ترشی (خیار) یا تلخی (اسفناج)، میوه، سبزیجات و ماستِ خانگی درست می‌شود. یک غذای هندی همواره نمونه کاملی از تجمع عناصر پنج‌گانه است.

غذاهای تند و ادویه‌دار، بر اساسِ یک اصلِ کاملاً ساده، برای آب و هوایِ گرم مناسبند. این غذاها بدن را گرم می‌کنند. آنقدر که بدن شما در یک روزِ گرمِ تابستان، عرقِ سرد می‌کند. به علاوه برای درمانِ یبوست یا گرفتگی بینی نیز مناسب‌اند.

اوکراین

پزشکِ طبِ سوزنی، خانم دکتر «آلیگتا آوِربوخ» که در اودسا، اوکراین، به دنیا آمده و یک آشپزِ ماهری هم هست، از خاطره گذشته‌ها تعریف می‌کند؛ این که از مدرسه به خانه می‌آمده، در را باز می‌کرده و مادربزرگش را می‌دیده که بورشچ (Borschtsch) خوش‌بو را در قابلمه‌ای روی گاز هم می‌زد. این غذای مورد پسند، بر حسبِ فصل، تدارک دیده می‌شود. او می‌گوید: نوعِ زمستانیِ آن مقوی و غلیظ است، کاملاً چیزی متفاوت از سوپ‌های قرمزی که در رستوران‌های لندن و یا برلین خورده‌ام. این دستور پخت آن است:



تربچهٔ قرمز، هویج و پیاز را تفت دهید، سیب‌زمینی و کلم‌ها را در ظرف‌های جداگانه‌ای بپزید. به محض پخته شدن سیب‌زمینی و کلم، ترب‌های قرمزِ تفت داده شده، هویج و پیازها را در آن بریزید و مخلوط کنید. سپس به آنها سیر، نمک و فلفل را اضافه کنید. قبل از خوردن جعفری خرد شده و کمی خامه ترش روی آن بریزید و سبزی معطر به آن اضافه کنید. این غذایی است کاملاً مقوی به خصوص برای روزهای سردِ زمستان.

چین

دکتر Jamie Wu و دکتر He Yan Wu، همکاران و دوستانِ من در آکادمیِ طبِ شرقِ دور، اینجا در «آوستین» گروهی از ما را به غذای سنتی که در ایالتِ «زِشوان» بسیار محبوب است، دعوت کردند. طعمِ اصلی غذا از سبزیجاتی بود که بر حسبِ فصل وجود داشتند.

بیشترِ همکاران ما در آکادمی، از مواد لبنی استفاده نمی‌کنند. خود من در بیست سال اخیر مصرف این مواد را به حداقل رسانده‌ام. البته در سفرهایم به دور دنیا، نکاتِ بسیار جالبی را رعایت کرده‌ام. به عنوان مثال هیچگاه به بیمارِ سویسی‌ام توصیه نکرده‌ام که به طور کامل از خوردنِ پنیر و شکلات صرف‌نظر کند، بلکه مصرف بیش از اندازه را برایش ممنوع کرده‌ام. من از بیمارانم می‌خواهم از پنیری که بدون مایع درست شده استفاده کنند و محصولاتِ لبنیِ بدون هورمون را بیشتر انتخاب کنند.



سویس

مطمئناً بعد از ساعت‌ها راه رفتن از میانِ برفِ کوه‌ها، هیچ چیز عالی‌تر و دلچسب‌تر از خوردنِ یک «فون دواِ پنیر» سویسی نیست. البته این غذا بسیار سنگین است و کسی قادر نیست هر روز آن را بخورد یا در تابستان به خوردنش مایل باشد، اما می‌توان «فون دواِ پنیر» را به نحوی درست کرد که هضم آن آسان‌تر باشد. «فون دواِ» را به عنوانِ نهار یا شام بخورید، اما هیچ وقت آن را به عنوانِ شامِ دیر وقت روی میز نگذارید. نانی راکه با آن استفاده می‌کنید، بهتر است نانِ گندم سبوسدار باشد، امّا نه به حدی که سبوسِ آن زیاد باشد، زیرا معده را سنگین می‌کند. همراه با «فون دواِ» چایِ داغ بنوشید (هیچگاه با آن نوشیدنی سرد مصرف نکنید)، تا پنیر آسانتر هضم شود.

یک نوع مخلوطِ «فون دوایِ پنیر» مورد پسند در استانهای آلمانی زبانِ سویس از نوعی پنیرِ تند درست می‌شود.

فون دوایِ پنیر

برای هر نفر باید در حدودِ ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم پنیر رنده شده در نظر بگیرید.

طرز تهیه: روی سطح تابه یک تکه سیر بمالید و رویِ اجاق بگذارید تا گرم شود، سپس کم‌کم پنیر رنده شده را در آن آب کنید. بعد یک لیوان شرابِ سفید در آن بریزید. وقتی خوب با هم مخلوط، گرم و غلیظ شدند، یک قاشقِ غذاخوری نشاستهٔ ذرت را در کمی آب و کمی آبِ آلبالو مخلوط کرده و در آن بریزید و هم بزنید تا مخلفات به صورتِ یک



حریرهٔ صاف شوند. سپس ظرف را از روی اجاق بردارید و «فون دوا» را کنارِ میز بر صفحه گرم کن بگذارید. حالا مهمانها نیز، با هم‌زدنِ آن به شما کمک می‌کنند. به هنگامِ خوردن، نان را به چنگال زده و در آن فرو ببرید و مثلِ سویسی‌های آلمانی بگویید: هوم!

سبزی‌های آشپزخانه

یکی از غذاهای دلخواهِ من «پاستا» با روغنِ «مریم گلی» تازه است. برای اولین بار این غذای خوشمزه را در «کانِرو»، «لاگوماگیور»، واقع در مرزِ سویس و ایتالیا خوردم. دوستانم «سونیا» و «کـلاوس یـائوشی» خیلی راحت یک مشت پر از برگ‌های درختِ «مریم گـلی» را کـه در گوشه باغشان بود چیدند و تفت دادند. بعد اسپاگتی درست کرده و بـا «مریم گلی» قاطی کردند. عالی و بی‌نظیر بود! در بهار هم مثلِ تابستان دلچسب است و مزهٔ تند و تلخی دارد، برای کبد، قلب و هضم غذا خوب است. در طبِ چینی ریشهٔ «مریم گلی»، بـرای رفـع دردهـای عـادت ماهیانهٔ زنان و نیز مشکلات قلبی به کار می‌رود و «کمبود خون» را نیز رفع می‌کند.

در آلمان و سویس عادت کردم که زمستانها به هنگامِ سرفه کردن یا گلودرد، چایِ «مریم گلی» بنوشم. در برلین، کرویستبرگ، یک داروساز تُرک برایم تعریف کرد که در کافه‌های ترکیه، زمستانها چایِ «مریم گلی» به مشتریان می‌دهند تا بتوانند در برابر سرما مقاومت کنند.

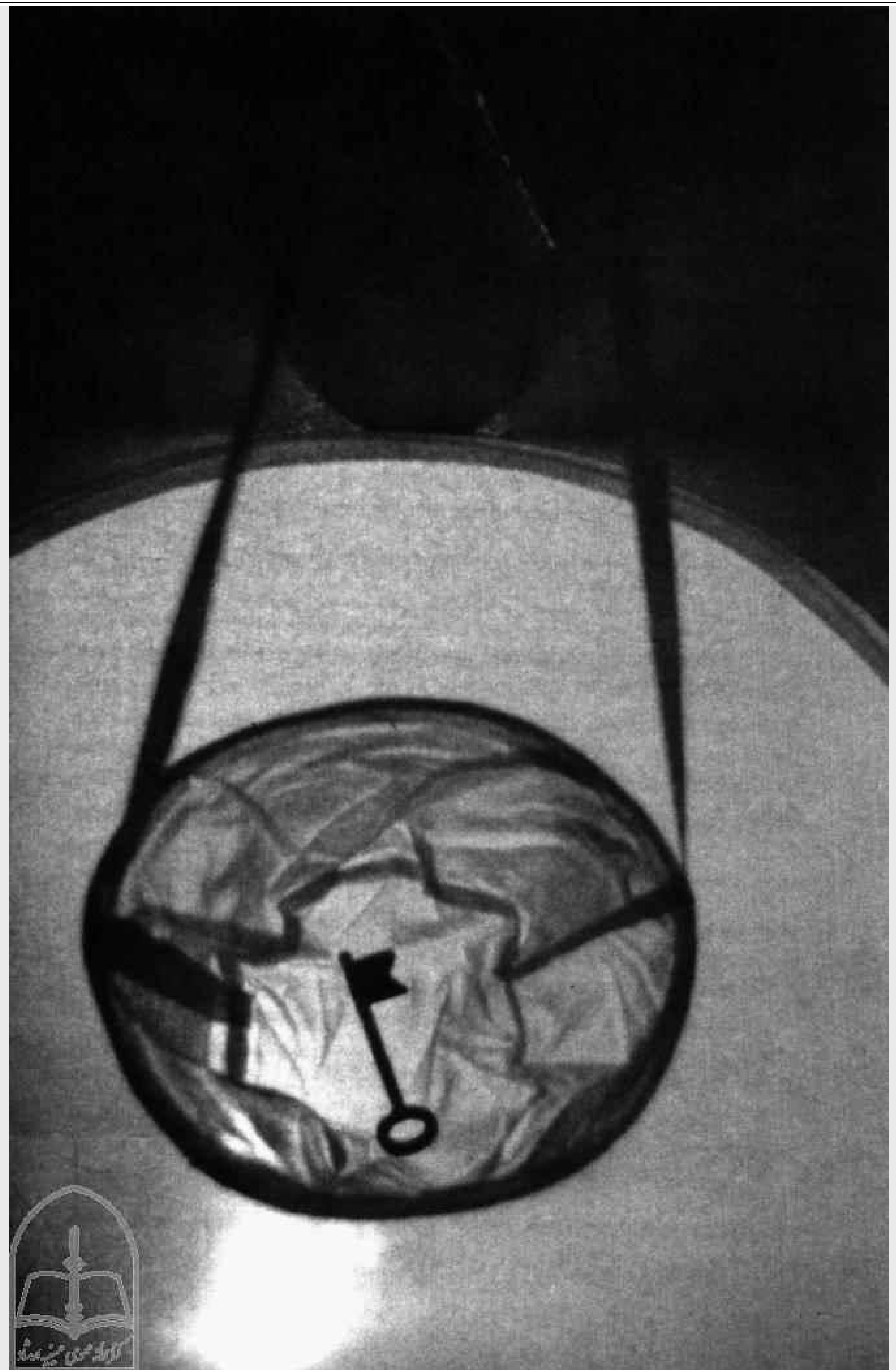
من در هر سرزمینی که زندگی کنم همیشه دنبالِ «مریم گلی» هستم. در باغچهٔ سبزیجاتم در «آوستین»، گیاهانِ سـال گـذشته‌ام در جـایِ



آفتابی، آنقدر رشد کرده‌اند که در هفته یکبار می‌توانیم با استفاده از «پاستا» با «مریم گلی» حسابی سرحال بیاییم. یک نوعِ محکمِ «مریم گلی» بومی با برگ‌های انبوهِ بنفش، به نمای خانه و باغِ سنگی‌ام جلوه داده است. همانطور که در جنوبِ غربیِ آمریکا مرسوم است، من نیز با سوزاندنِ برگ‌های «مریم گلی» در درون خانه و قبل از هر چیز اتاقِ شی‌آتسو، هوا را تصفیه می‌کنم.

شما فقط به کمی جا نیاز دارید (یک گوشهٔ خیلی کوچک در باغ) تا مهمترین گیاهانِ چاشنی ـ جعفری، مریم گلی، گلپر، آویشن یا اکلیل کوهی ـ را در آن پرورش دهید. سعی کنید که بر حسبِ فصول، از این مواردِ جدید در تطابق با عناصر پنج‌گانه، بهره‌مند شوید.





بخش ۶

تحقیق و دوری
در سیستم عناصر پنج‌گانه

▶ در اینجا عنصر فلز با کلیدی در کلاه نمادین شده است. این شیء یک قسمتِ تأسیسات ساختمانی با عنوانِ ۱۴قلاب، ۱۴کلاه، پنج عنصرِ هنرمندِ نیویورکی جِسیکا هی‌گاینز است.
(عکس © جسیکا هی‌گاینز)





تحقیق درگروه‌های شش نفری:

جو ـ لیزا ـ آنجلیکا ـ هلن ـ مارتین ـ دیوید

در اینجا به چند تحقیق از سرزمین‌های مختلف می‌پردازم تا ببینید که هر کدام از این مشخصات و رفتارها در مورد شما، یکی از اقوامِ نزدیک، رئیس یا رقیبِ گذشته‌تان صدق می‌کند یا نه.

جو (چوب)

جو، در شهر نیویورک زندگی می‌کرد. چهل سال سن داشت و در ارتش خدمت می‌کرد. من همیشه می‌دانستم که به محض ورود، به سرعت از تاکسی بیرون می‌پرد. می‌شنیدم که همیشه قبل از در زدن سرفه می‌کرد. با برخوردی کاملاً نظامی واردِ اتاقِ مطب می‌شد، گویی می‌خواست از آغاز بر همه چیز حکومت کند و حتی ساعت قرار را تعیین نماید. معمولاً اولین حرفی که می‌زد این بود: «باید دقیقاً ۴۵ دقیقه دیگر بروم.»

عضلات جو در مجموع سفت و محکم بودند. او آنقدر با خود خشکی



به همراه می‌آورد که وقتی جابجا می‌شد، همه چیز خشمگین بـه نـظر می‌رسید. او هر سال در مسابقات دو ماراتنِ نیویورک شرکت می‌کرد. به دلیل ملاقات‌های کاری، دیگر عادت کرده بود که دیروقت شام بخورد. اول به ملاقاتِ من آمده بود تا از سردرد، خستگی چشم، گرفتگیِ پشت گردن، توهمات مالیخولیایی که به هنگامِ پرواز و ملاقات‌های مکررش در فرودگاه پدید آمده بودند و سردردهایی ناشی از فعالیت‌های مداوم سخن بگوید. او تقریباً از من انتظارِ یک «درمانِ فوری» را داشت. برایش توضیح دادم که این کار غیرممکن است و توصیه کردم که برای رسیدن به تعادل، برای شنا به یک باشگاه ورزشی برود (خیس شدنِ عنصر چوب بوسیلهٔ آب) و در مرحلهٔ بعد در کلاس‌های تای ـ چی (Tai-Chi) شرکت کند تا دربارهٔ تنفس و انرژیِ خود چیزهای بیشتری بیاموزد (کمی فلز، به منظور کم کردنِ چوب). علاوه بر این توصیه کردم تا مدتی شبها زودتر به رختخواب برود تا وضعیت خود را به حالت تعادل برساند. او بـا ایـن حرف که «غیرممکن است» حرف‌های مرا رد کرد. مـا دربـارهٔ شـبهای طولانی او، صحبت کردیم و در نهایت او تا حدودی متقاعد شد. بعد به او پیشنهاد کردم که جلساتِ ذِن ـ شی آتسوآش را از روز به شب انتقال دهد تا بتواند شبها بهتر بخوابد. بعد از چند هفته متوجه تغییری در خود شد و بالاخره روزی برایم تعریف کرد که در محل کارش کسی را گماشته تا تای ـ چی (Tai-Chi) کلاس‌های تعمّق و اندیشه، برگزار کند. یک ماه بعد برایم تعریف کرد که سردردش کمتر شده و پرسید: «لعنت بر شیطان! چرا این توصیه را زودتر به من نکردید؟»



لیزا (آتش)

لیزا در بوستون زندگی می‌کرد. او سی ساله بود و هنرمندی معروف و سرشناس. در ابتدا فقط به این دلیل مرا ملاقات کرد که از بحرانی کاری، خلاص شود. او فطرتاً، فردی با دل و جرأت بود، اما به دلیـل رخ دادن پاره‌ای مسائل، به شدت در خود فرورفته بود و این پدید آورندهٔ بسیاری از مشکلات برای او بود. می‌ترسید و دیگر نـمی‌توانست نـقاشی کـند. متوجه شدم که از لباسهای بسیار تیره استفاده می‌کند. به او پیشنهاد کردم که پارچه‌ای قرمز رنگ را در کمد لباسِ خود آویزان کند و با چند شاخه گل قرمز، اتاقش را شادتر کند. من با این توصیه، بر قلبِ او تأثیر گذاشتم (آتش) و برایش توضیح دادم که قلب راهبر احساسات است و به حرکت درآورندهٔ سایر اعضاء. به او پیشنهاد کردم که آتشِ خود را با کمی چوب برافروزد؛ به این ترتیب که به جای استفاده از مترو، از میانِ پارک عبور کند، به کنار دریا برود، و بدون توجه به آب و هوا در کنار ساحل قدم بزند. بعد از چند هفته، در جلسه‌ای برایم تعریف کرد که دوباره نقاشی را شروع کرده است. کارهایش به طور باورنکردنی متفاوت شده بود. زمانی که یک نقاشی بزرگ را به من هدیه کرد، بر خود بالیدم و به این ترتیب کار من با او تمام شد.

آنجلیکا (آتش)

آنجلیکا، نویسندهٔ برلینی، جدایی ناخوشایندی را پیش‌رو داشت. او از من دعوت کرد تا در خانه معالجه‌اش کنم، چون حس می‌کرد که دیگر



قادر نیست در خیابانهای شهر راه برود. جرثقیل‌ها مقابل پنجره خانه‌اش سر به آسمان کشیده بودند (او در خانه‌ای سرنبش، در نزدیکی ساختمان‌سازی‌های بزرگِ برلین زندگی می‌کرد.) ما پنجره‌ها را به روی صدای چکش‌های بادی و گرد و خاک بستیم و کرکره‌ها را انداختیم. البته هر بار وقتی می‌خواستم معالجه را شروع کنم، شکایت می‌کرد که سردش است (در حالی که اتاق گرم و راحت بود.) من با دمپایی به اتاقِ دیگری رفتم، اما او هنوز احساس سرما می‌کرد. درز تمامیِ پنجره‌ها را کنترل کردم، به در پتو و بالش آویزان کردم، اما او همچنان از کوران هوا شکایت می‌کرد. بالاخره زیراندازش را برداشت، زیر یک میز تحریر قدیمی و بزرگ خزید و گفت: «آه. بالاخره یک جای گرم!» اینجا برایم آشکار شد که احساسِ آسیب‌پذیری و ناامنی باعث شده که او این گوشهٔ تاریک را جستجو کند. من هم به تقلید از او زیر میز تحریر خزیدم و انتظار نداشتم که بتوانم با این عملِ ماهرانه او را معالجه کنم. احساس می‌کردم که داخل یک لانه سگ حرکت می‌کنم. آنجلیکا دچار اختلال گردش خون بود. آسیب‌پذیری‌های ناشی از طلاق باعث شده بودند که او خود را بی‌پناه، سرد و حقیر احساس کند. بعد از جلسه برایم توضیح داد که دیگر هیچ آرزویی جز رفتن به یک حمامِ آب گرم ندارد. (آتش و آب ـ این امکان که افراط را در زندگی‌اش یا کم کند یا به تعادل برساند.) بالاخره او با نیرویی تازه از حمام بیرون آمد. چند روزِ بعد برایم تعریف کرد که آن نیروی جدید را به کار گرفته تا چند مشکل (که تاکنون نسبت به آنها بی‌اعتنا بوده) را با کمک وکیلش حل کند. (چوب بینِ آب و آتش)



هلن (خاک)

با هلن در مونترال آشنا شدم. ابتدا پدرش او را نزد من آورد. آن هم زمانی که هنوز یک نوجوان بود. علتِ مراجعه آنها سردردهای شدید در طول دوران عادت ماهیانه‌اش بود، که او را به شدت رنج می‌داد. چون فقط زمانی که در شهر درس می‌دادم می‌توانستم با هلن کار کنم، پیشنهاد کردم که چند شیوه را به پدرش آموزش دهم تا با کمکِ آنها، دردِ هلن کمی کاهش یابد. در این حین، زمانی که او دستانش را بر روی شانه‌های هلن می‌گذاشت، می‌توانستم عکس‌العمل‌های هلن را نیز ببینم. جلسهٔ بعد، با هلن تنها بودم و نگرانی و ترسم را دربارهٔ بیماری‌اش با او در میان گذاشتم. برایم تعریف کرد که از پنج سالگی مورد تجاوز پدرش قرار می‌گرفته و متوجه شده که فقط روزهایی می‌تواند در خانه راحت باشد که به دردهای شدید بدنی مبتلا باشد و بتواند خود را در اتاقش حبس کند. او عقیده داشت که عادتِ ماهیانه این امکان را به او می‌دهد، که بتواند در این فرصت ساعات زیادی از وقتش را به یادگرفتن و خواندن سپری کند.

مادرش همیشه خصمانه در برابر او ایستاده بود و هلن از آن به عنوان «ناسازگاریِ رفتاری» نام می‌برد. این وضعیتی وحشتناک و فوق‌العاده خطرناک بود. هلن حاضر نبود از پدرش شکایت کند زیرا از این می‌ترسید که انگشت‌نما شده و خانواده‌اش از هم متلاشی شود و به خواهرها و برادرهای کوچکترش صدمه برسد.

او در نهایت پس از گفتگوهایمان خانهٔ پدری را ترک کرد و با کوله‌پشتی، سفر اروپایی‌اش را آغاز کرد (چوب و عنصر آتش)، در پاریس به تحصیل مشغول شد و از افراد برتر ورزش ماراتن شد. یک



سال بعد به من گفت که کلاس‌هایش را تا آخر تمام کرده تا وزنش را به تعادل برساند و سرعت خود را حفظ کند. او با کمک یک پزشک معالج شعور و دریافت خود را رشد داد. این پزشک، بزرگوارانه به او کمک کرد تا وضعیت‌های سختِ شناخته شدهٔ او را به تعادل برساند (خاک را از نو نظم دادن).

مارتین (فلز)

مارتین در زوریخ، یک کاسب است. در ابتدا به خاطر مشکلِ تنفسی به دیدنِ من آمد. می‌توانستم به وضوح ببینم که بینی‌اش مسدود است، رنگ چهره‌اش پریده، و همیشه صدایِ گرفته‌ای دارد (انگار که سرماخورده باشد). به علاوه او اکثر اوقات از یبوست رنج می‌برد. به او گفتم: «مارتین شاید اگر تو کمتر شیر و پنیر بخوری برایت بهتر باشد» و او گفت: «اما پاملا، من یک سویسی هستم!» هر دو خندیدیم. اما او ضرورت ایجاد تغییر در برنامه‌های غذایی خود را کاملاً احساس کرد. در میانِ گفتگوهایمان به این نکته اشاره کرد که در فصلِ پاییز خود را مأیوس و افسرده احساس می‌کند. او علاقهٔ زیادی به سکون و انفعال داشت. به او گفتم: «لباست را بپوش امروز با شی‌آتسو شرش را کم می‌کنم! به کنار دریا برویم و با هم صحبت کنیم.» آن روز سطحِ نقره‌ایِ دریا آدم را به یاد یکی از تابلوهای مونت می‌انداخت. میهمانان تابستانی غیبشان زده بود. کشتی‌های تفریحی بی‌مصرف، در جلوی اسکله بودند و دکل‌ها کج و شیب‌دار همچنان روبروی افق قرار داشتند. قایقران‌ها با بارانی‌های کلاه‌دار با آرامش بر روی دریا جابجا می‌شدند و سطح



آینه گونِ آب را چین و شکن می‌دادند.

البته همه این زیبایی‌ها در احوال مارتین تفاوتی ایجاد نکرد. او برایم گفت که تحمل این فصل برایش بسیار سخت است. زیرا دو سال پیش در پاییز، از همسرش جدا شده است. در راه، دربارهٔ امکانات گوناگون بحث کردیم و اینکه می‌تواند برای فصلی که دوست دارد برنامه‌ریزی کند (طبیعتاً تابستان). آتش به این ترتیب می‌توانست تنوعِ پاییز را نیز بپذیرد و مثلاً به مرخصی برود و در کلاس‌های درسی که برایش جالب بود، شرکت کند. او فهمید که این کاری منطقی است و متوجه شد که مشکلاتش با بی‌کاری بیشتر بروز می‌کنند. چند روز بعد او برایم تعریف کرد تصمیم گرفته این ۵ کیلومتر فاصلهٔ بینِ خانه تا مغازه‌اش را به جای رفتن با قطار، با دوچرخه طی کند. او نیاز داشت که قوای تحلیل رفته‌اش را دوباره به دست آورد.

دیوید (آب)

دیوید، تازه از بیمارستان مرخص شده بود. او از من پرسید که آیا می‌توانم در خانه او را معالجه کنم. زمانی که به آپارتمانش در لندن رفتم، با فضایی محزون، دلمرده و سیاه روبرو شدم. تا به حال هیچ مکانی تا این اندازه بر روی من تأثیر نگذاشته بود. او در حالی به پیشواز من آمد که بلوز پشمیِ گشادی به رنگ آبی‌تیره و شلوار ورزشی مشکی پوشیده بود. او معمولاً از رنگ‌های شاد و روشن استفاده می‌کرد. وقتی وارد اتاق شدیم دو سؤال از او کردم: «دیوید، آیا به تازگی کسی از افراد خانوادهٔ تو درگذشته است؟ آیا اخیراً به علت بیماری کلیه در کلینیک بستری



بوده‌ای؟»

با تعجّب نگاهم کرد. بله به تازگی پدرش مرده بود و باز هم بله؛ اخیراً به دلیل عفونت کلیه در بیمارستان بستری شده بود. چطور این چیزها را می‌دانستم؟ آیا پیشگو شده بودم؟ اوه نه. خندیدم و کمی دربارهٔ عناصر پنج‌گانه و عنصرِ آب برایش توضیح دادم و اضافه کردم: «لباسِ تـو و آپارتمانِ تاریکت همه چیز را برایم روشن کرد.» دیوید چه کاره بود؟ او دامپزشک بود، اما اغلب اینجا و آنجا در لندن دوچرخه‌سواری می‌کرد تا شبها، دیروقت، تازه به ملاقات‌های خانگی برود و گـاهی تـا سـرحـد خستگی مفرط کار می‌کرد. من قبلاً به طور مفصل، او را از عـوارض و بیماریهای ناشی از کوفتگی و خستگی ترسانده و به او اخطار داده بودم. حالا دیگر وضعِ وخیمِ جسمانی‌اش، او را مجبور کرده بود که کمتر راه برود.

در دیدار بعدی‌مان به من گفت که کار کردن باعث شده تا خلائی را که بعد از مرگِ پدرش بوجود آمده، پر کند. چیزی که قادر به درست کردنش نبوده است. به او گفتم که آپارتمانش بسیار سرد است و در شهری مثلِ لندن، معنی این کار ابتلا به بیچارگیِ مداوم و پیوسته است. مـا دربـاره امکاناتی حرف زدیم که با کمک آنها مـی‌توانسـت مـنزلش را دوست ـ داشتنی‌تر کند، بدون اینکه پولِ زیادی برای آن خرج کند: چند راه حل با عنصر آتش ـ شوفاژ، رنگ‌های گرم، کارهایِ پارچه‌ایِ دستی بـه رنگ قرمز و بالش‌های بزرگ؛ چند راه حل با عنصر خاک ـ اینکه در صورت کمبود وقت برای آشپزی، بگوید تا سوپ‌های گرمی از مغازه‌های محل سکونتش برایش بفرستند، استفاده مکرر از دوش‌های آب گرم، رفتن به



سونایِ CVJM (اتحادیه جوانانِ مسیحی)، کارهایی که هزینه زیادی هم نداشتند. خلاصه بگویم، او چاره‌ای نداشت به جز اینکه عناصر آب و فلز (افسردگی) را به وسیلهٔ آتشِ روشن کننده و خاکِ تغذیه کننده، به تعادل برساند.

آیا یکی از این ماجراهای واقعی در مورد شما نیز مصداق داشته است؟ آیا کسی از افرادِ نزدیکتان با یکی از این موارد ذکر شده، مطابقت می‌یابد؟ آیا اگر عنصری یک عنصر دیگر را سرکوب کند و یا آن را برانگیزد تا عنصر دیگری را تقویت کند، آنوقت شما نمونه‌های متعادل یا نامتعادل را خواهید شناخت؟

روابط میان عناصر پنج‌گانه: دوره‌ها و مراحل

حال می‌خواهیم این نمونه‌ها را دقیق‌تر بررسی کنیم. ما دوستانمان، گروهِ شش نفری‌مان (جو ـ لیزا ـ آنجلیکا ـ هلن ـ مارتین و دیوید) را با مراحلِ چهارگانه تطبیق می‌دهیم.

از ساده‌ترین راه می‌توانیم ببینیم که چگونه عناصر بر حوزهٔ مراحلِ چهارگانه تأثیر می‌گذارند.

مراحل چهارگانه عبارتند از:

- مرحلهٔ والدین ـ فرزند
- مرحلهٔ مراقبت و نظارت
- مرحلهٔ مراقبت و نظارتِ سختگیرانه
- مرحلهٔ مبارزه و مقاومت



گردشی کوتاه با عناصر

تصور کنید که جوان هستید و ماجراجو و پرتحرک. خانوادهٔ شما یک اتومبیلِ اسپرت نو به شما هدیه می‌دهد. شما پشت فرمان می‌نشینید، سوئیچ را می‌چرخانید و با سرعتِ زیاد در اتوبان می‌رانید. این تغییر مرحلهٔ چوبِ شماست. در اتوبان گاز می‌دهید و به قصد تهاجم از هر ماشینی که سر راه شما سبز می‌شود سبقت می‌گیرید. این تغییرِ مرحلهٔ آتش شماست. بعد از چند لحظه تصمیم می‌گیرید که برگردید.

در حالیکه به خروجی جاده نزدیک می‌شوید سرعتتان را کم می‌کنید و از آینهٔ عقب، خیابان و ترافیکِ سنگین را نگاه می‌کنید و به خانه فکر می‌کنید و به غذایی که برایتان آماده کرده‌اند. این تغییر مرحله عنصر خاک است. زمانی که به خیابانتان می‌پیچید آهسته‌تر و با آرامش و راحتی کامل اتومبیل را به پارکینگ می‌برید. این تغییرِ مرحله فلز شماست. سوئیچ را در می‌آورید، دقیقه‌ای همان طور نشسته به صندلی تکیه می‌دهید و از سکوت و آرامشِ اتومبیلِ جدیدتان لذّت می‌برید. این تغییر مرحلهٔ آب به حساب می‌آید.

ماجرایِ گردش با اتومبیل جدید می‌تواند چند نکته را به ما آموزش دهد:

● اولین مرحله، مرحلهٔ خلاقیّت است. به این ترتیب یک مرحله، مرحلهٔ بعدی را بوجود می‌آورد. این مرحله به معنای مرحلهٔ والدین ـ فرزند نیز هست. فرض می‌کنیم که اتومبیل شما در راه خانه خراب می‌شود و شما به کمک نیاز پیدا می‌کنید، چون به خانواده دسترسی ندارید، در نتیجه به والدین خود تلفن می‌زنید. حال به



● دومین مرحله یا مرحلهٔ مراقبت و نظارت می‌رسیم.

والدینِ بزرگِ شما با یک جعبه ابزار خودشان را به شما می‌رسانند. آنها خوشحال می‌شوند که بتوانند به شما کمک کنند و به شما نصیحت‌های دوستانه بکنند که بعد از این بیشتر مواظب باشید. امّا شما اصلاً به نصیحتِ آنها توجه نمی‌کنید. برای دوستانتان تعریف می‌کنید که پیرها واقعاً «ترسو و کم عقل» هستند، آنها از اتومبیل و علائق جوانها هیچ نمی‌فهمند. پدربزرگ و مادربزرگِ چاره‌ساز را دست‌کم می‌گیرید و می‌رسید به

● سومین مرحله یا مرحلهٔ مراقبت و نظارت سخت گیرانه.

والدینِ بزرگِ شما، می‌بینند که چگونه شما از جلویشان گاز می‌دهید و می‌روید. به خانه‌تان می‌آیید و اتومبیل را در گاراژ می‌گذارید. عصبانی هستید. بروند به جهنم! لعنتی! و حالا به

● چهارمین مرحله (مرحلهٔ مبارزه) می‌رسید.

به دوستانتان تلفن می‌زنید و به قصد انجام حمله‌ای شبانه، دیرهنگام از خانه خارج می‌شوید. دَرِ گاراژ خانه پدربزرگ و مادربزرگ را خراب می‌کنید و بر روی دیوارها می‌نویسید: «احمق‌های پیر». با دوستانتان سوار اتومبیل می‌شوید و در تاریکیِ شب با سرعت زیاد می‌رانید.

دو مرحلهٔ اول هماهنگ و خلّاق هستند.

دو مرحلهٔ آخر ناهماهنگ و زیانبارند.

حال می‌خواهیم اصولی‌تر و اساسی‌تر به این مراحل بپردازیم و نتایج آنها را در محدودهٔ عناصر پنج‌گانه مورد بررسی قرار دهیم.



مراحل هماهنگ

۱ـ مرحله والدین ـ فرزند

این مرحله در یک حرکتِ دایره‌وار و سلسله‌ای کاملاً منطقی می‌چرخد: بهار ← تابستان ← اواخر تابستان ← پاییز ← زمستان ← بهار. یک فصل، فصل بعدی را به وجود می‌آورد و یک فصل «مادر» بقیهٔ فصل‌هاست. (الف. در تصویرِ صفحهٔ ۱۶۹ کتاب).

بر طبقِ تصاویر، چوب وقتی که می‌سوزد آتش را بوجود می‌آورد تا گرما تولید کند. آخرین فرآوردهٔ آن خاکستر است، یعنی جزئی از خاک و خاک نیز در برگیرندهٔ فلز است و فلز جزئی از آب و آب، چوب را تغذیه می‌کند. به این ترتیب این مجموعه در شکلی مطلوب به تعادل رسیده‌اند.

یک مثالِ خوب برای این توضیح، تودهٔ کود حیوانی در باغ خانه‌ی شماست: خاکِ حاصلخیز، بر اثر رطوبت و وجود کرم‌ها و جانورانِ کوچک، در زیرِ مخلوطِ برگ‌های پوسیده، خاکروبه‌های باغ، باقی مانده‌های چوب، سبزیجاتِ قدیمی و ته مانده‌های قهوه و چای مصرف شده، بوجود می‌آید.

مرحلهٔ خلاقیّت حرکتی دایره‌ای و در جهت حرکتِ عقربه‌های ساعت دارد. «مادر» می‌تواند بر «فرزند» تسلط داشته باشد، یا «فرزند» می‌تواند در جهتی معکوس، نیروی زیادی از «مادر» بگیرد و از این طریق به نوعی عدمِ تعادل در جهتِ معکوس دست یابد. به همین دلیل در اینجا، به یک مرحلهٔ کنترل و مراقبت نیاز داریم.



مرحلهٔ والدین ـ فرزند
آتش
خاک
فلز
آب
چوب
الف

مرحلهٔ مراقبت و نظارت
آتش
خاک
فلز
اب
چوب
ب

مرحلهٔ مراقبت و نظارت سختگیرانه
آتش
خاک
فلز
اب
چوب
ث

مرحلهٔ مبارزه
آتش
خاک
فلز
اب
چوب
ت

مراحل چهارگانه بعنوانِ نمونه، ارتباط میان عناصر پنج‌گانه با یکدیگر را نشان می‌دهند. الف) در مرحله والدین ـ فرزند، هماهنگی خاصی پدید می‌آید. ب) در مرحلهٔ مراقبت و نظارت، رابطهٔ والدینِ بزرگ و نوه مورد مقایسه قرار می‌گیرد. یک عنصر، عنصر سوم را با کمی سختگیری کنترل می‌کند. ث) این کافی نیست، باید کنترل سختگیرانه‌تر شود. اوّلین ناخشنودی‌ها ظاهر می‌شود. ت) در مرحلهٔ مبارزه و مقاومت، پسر علیه والدین خود سرکشی و طغیان می‌کند و تقریباً برای آنها خسارت به بار می‌آورد.

۲ـ مرحلهٔ کنترل و مراقبت

مرحلهٔ والدین ـ فرزند باید محکم و باثبات باشد، در غیر این صورت متلاشی خواهد شد. کنترلی بوجود می‌آید که «قانونِ والدینِ بزرگ ـ نوه» نامیده می‌شود. این قانون به شکلِ ستاره پنج پَـر در مـحدودهٔ بـزرگی نمایش داده می‌شود. (ب. در تصویرِ صفحهٔ ۱۶۹).

● چوب، خاک را کنترل می‌کند. (مثال: جنگل‌ها از فرسایشِ سطحیِ زمین جلوگیری می‌کنند).

● خاک، آب را کنترل می‌کند. (مثال: زمین سیلابِ بارانهای موسمی را می‌بلعد).

● آب، آتش را کنترل می‌کند. (مثال: آب لهـیبِ آتش را خـاموش می‌کند).

● آتش، فلز را کنترل می‌کند. (مثال: آتش، فلز را ذوب مـی‌کند تـا شکل بگیرد و ابزار کار و دستگاههای مختلف ساخته شوند).

● فلز، چوب را کنترل می‌کند. (مثال: فلز در شکل تبر کمک می‌کند تا بوته‌ها و درختانِ کوتاه را از میانِ جنگل‌های انبوه قطع کنند).

مراحلِ ویرانگر

۳ـ مرحلهٔ کنترل و مراقبتِ سختگیرانه

اگر مراقبت و کنترل بسیار شدید و همراه با الزام باشد، نوعی از عدمِ تعادل را پدید می‌آورد (ث. در تصویر صفحهٔ ۱۶۹).

● چوب بر خاک تسلط دارد. (مثال: بهره‌برداریِ وسیع از زمین‌ها،



باعثِ فقرِ مواد ضروری در خوراکیهای زمین می‌شود).

● خاک بر آب تسلط دارد. (مثال: کانال‌کشی از مسیر رودها می‌تواند اکوسیستمِ طبیعیِ دریاچه‌ها را نابود کند).

● آب بر آتش تسلط دارد. (مثال: طغیانِ شدیدِ رودخانه‌ها در بهار می‌تواند آتش را خاموش کند و دستگاههای گرم کننده و وسایلِ انتقالِ برق را نابود کند).

● آتش بر فلز تسلط دارد. (مثال گرمایِ بسیار زیاد فلز، تمام چیزهای مربوط به آن را نابود می‌کند، مثل بمب اتم).

● فلز بر چوب تسلط دارد. (مثال: قطعِ عنان گسیخته درختان در جنگل‌ها می‌تواند بـه تـعادل اکوسیستم زیـان وارد سـازد، نـابودیِ جنگل‌های بارانی گرمسیری را سبب شود).

۴ـ مرحله مبارزه و مقاومت

مرحلهٔ مراقبت و کنترل شدید به این مرحله ـ مرحلهٔ چیرگی و غلبه ـ منجر می‌شود. (د. در تصویرِ صفحهٔ ۱۶۹).

● خاک، چوب را مغلوب می‌کند. (مثال: یک توت‌فرنگیِ خراب)

● آب، خاک را مغلوب می‌کند. (مثال: طغیانِ رودخانه، خاک را نابود می‌کند).

● چوب، فلز را مغلوب می‌کند. (مثال: بهره‌برداری وسیع از جنگل‌ها و خاک، که باعثِ فقر مواد غذایی در زمین می‌شود).

● فلز، آتش را مغلوب می‌کند. (مثال: سلاح‌های جنگی می‌توانـند کارخانه‌ها، نیروگاهها و وسایل انتقالِ برق را نابود کنند).



● آتش، آب را مغلوب می‌کند. (مثال: گرمایِ بسیار زیاد می‌تواند بستر رودخانه‌ها را خشک کند).

گروه شش نفریِ ما و مراحل کار

جو، یک چوبِ افراطی بود، یک تیپِ نظامی و بالطبع محکم، که به مراقبت و کنترل می‌اندیشید و فکر می‌کرد که دیگر هیچ اتاقی برایش عشق و گرما به همراه نخواهد داشت. روشن بود که فلز و آب، به سرما واگذار شده بودند و یک عدم تعادل شدید را بوجود آورده بودند.

راه حل: عنصر آب با مرحلهٔ والدین ـ فرزند تقویت می‌شود تا چوب را تغییر دهد. فلز در مرحلهٔ کنترل و مراقبتِ شدید به کار می‌افتد تا قدرت چوب را تضعیف کند. معنی‌اش این است که چوب به جای آنکه آتش را خاموش کند، آن را تغذیه می‌کند و آتش نیز می‌تواند زمین را تغذیه کند.

لیزا، آتشِ خاموش شده بود و آب به مقدار زیادی بر او تأثیر گذاشته بود. او فقط لباس سیاه می‌پوشید و از اینکه دیگر قادر به نقاشی کردن نباشد، وحشت داشت.

راه حل: لازم بود چوب فعال شود تا آتش را در مرحلهٔ والدین ـ فرزند به حرکت درآورد و آب نیز به یک کنترل و مراقبت، از طریقِ خاکِ تغذیه کننده، نیاز داشت.

آنجلیکا، یعنی عنصر آتش، به دلیل نزدیک شدن به موعد طلاقِ قریب‌الوقوعش کاهش یافته و راه را بر هر تغییر بیرونی و درونی بسته بود. آب کنترلِ شدیدی بر او داشت و او را سرد می‌کرد، حتی باعث



می‌شد تا عکس‌العمل‌های عصبی از خود نشان دهد. عکس‌العمل‌هایی که مانع از به اجرا درآوردن تصمیم‌گیری‌های صحیح در او می‌شدند و او را به شدت می‌ترساندند، چرا که چوب ضعیف شده بود.

راه حل: آتش و مرحلهٔ والدین ـ فرزند را متوازن کنید تا دوباره حدّ اعتدال آن را باز یابد. خاک را تحریک کنید تا آب را کنترل کند و به این طریق رابطهٔ میان آب و آتش بهبود یافته و چوب را پیش براند.

هلن، عنصر خاک تهدید شده بود و انگار میان یک موجِ بلندِ آب (مرحلهٔ مبارزه و مقاومت) غوطه‌ور بود. موجِ بلندی که تمامیِ مرحلهٔ والدین ـ فرزند را از حد اعتدال بیرون آورده بود.

راه حل: هلن خانهٔ پدری را ترک کرد. به این وسیله از عناصر چوب و آتش در مرحلهٔ والدین ـ فرزند و مرحلهٔ کنترل و مراقبت، بهره گرفت. این به او کمک کرد تا تعادل خود را دوباره به دست آورد.

مارتین، فلز سرد بود. به حدی که او را مغلوب کرده بود. این بدان معناست که فلز اثری منفی بر او داشته و هیجان و اشتیاق او را از میان برده بود.

راه حل: مارتین به چوب و آتش (مرحلهٔ والدین ـ فرزند و مرحلهٔ مراقبت و کنترل) نیاز داشت تا او را فعّال کرده، انگیزه‌هایی را در او به وجود آورده و همچنین او را به جلو هل دهند.

دیوید، عنصر آب تمام شده بود. این بدان معناست که آب قادر به تغذیه چوب نبوده و نیز نمی‌تواند آتش را کنترل کند. نتیجه نگران کننده بود.

راه حل: دیوید به عنصرِ خاک نیاز داشت تا آب را تقویت کند



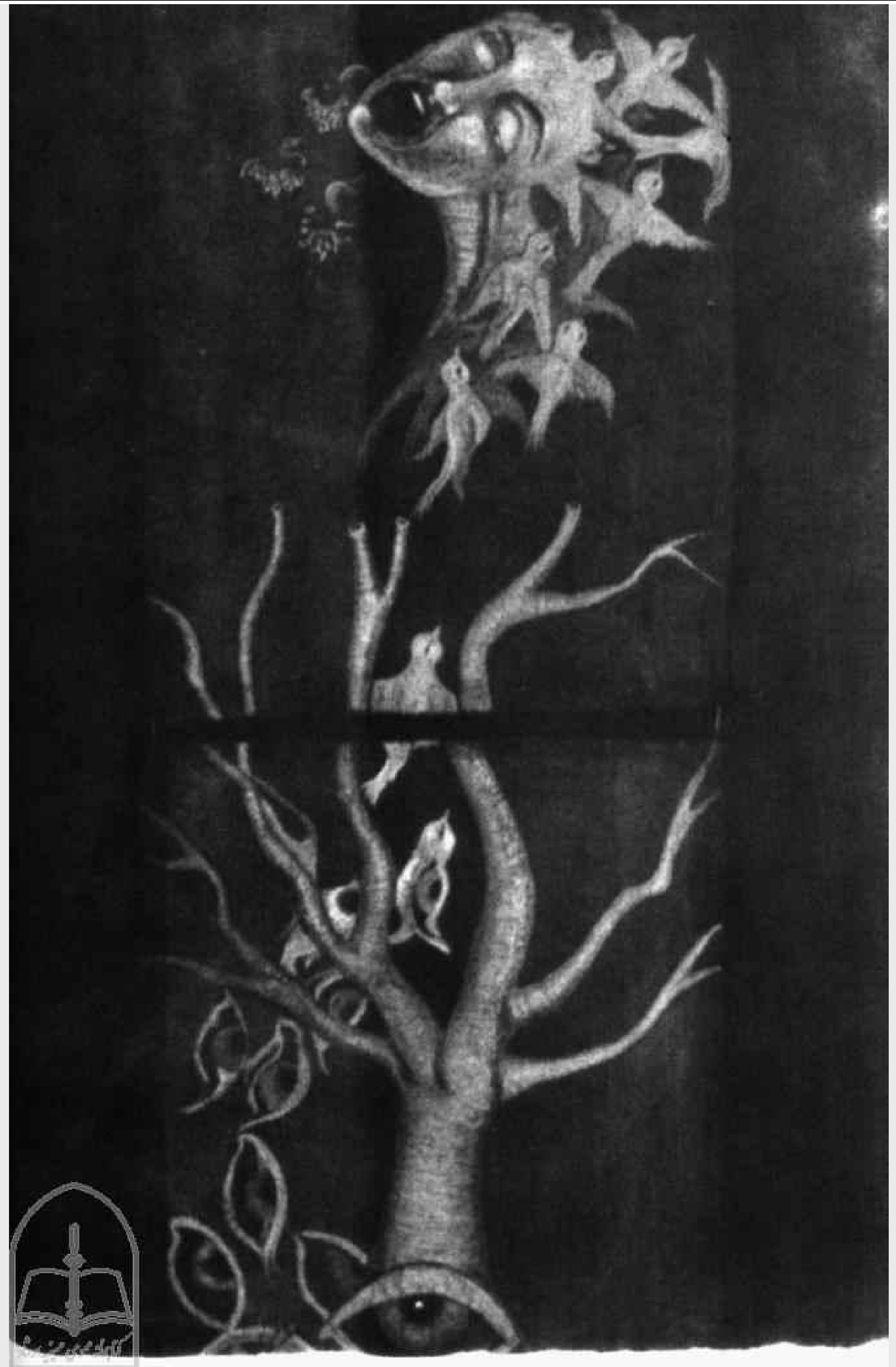
(مرحلهٔ کنترل) و چوب به وسیلهٔ عنصر آب تغذیه شود تا آتش بتواند به وجود آید.

اکنون چه چیزی دربارهٔ خودتان آموخته‌اید؟ چگونه خود و اطرافیانتان را در طرح و الگویی مشابه می‌گنجانید؟ با انسانِ عنصرِ آتش که کمی بیشتر به آب نیاز دارد چه می‌کنید؟ نظرتان دربارهٔ عنصرِ خاک چیست؟ کدام یک از آشنایان شما به ایفای یکی از این نقش‌ها می‌پردازد؟

مدتی در این باره فکر کنید. مراحلِ عناصر پنج‌گانه را رسم کنید و اسمِ اعضای خانواده خود را در هر محدوده و جایِ مناسب خود یادداشت کنید و همهٔ آن چیزهایی را که به ذهنتان می‌رسد به آنها اضافه کنید: بیماری‌ها، وابستگی‌ها، شغل، مشخصاتِ فردی، علائق، نفرت‌ها و غیره. این روش می‌تواند به شما کمک کند تا هوشیارانه خانواده خود را ارزیابی کنید و مشکلاتی را که همیشه بوجود می‌آیند، حل و فصل کنید. به این ترتیب می‌توانید ساختار و زیربنای خانواده خود را به راحتی ببینید و به این طریق نمونه‌های رفتارهای اجتماعی را بشناسید. مثلاً زمانی که برای انتخابِ همسر، درباره تیپ و شخصیتی تصمیم می‌گیرید که به پدر و مادرتان شبیه است.







بخش ۷

عناصر پنج‌گانه
تفکّری عمیق

▶ این نقاشیِ تیره و محزون پیش از هر چیز بیان کنندهٔ اندوه و دیدگاهِ عنصرِ فلزِ نقاش، کارن گرتئوس، می‌باشد. حتی با وجود درخشش عناصر دیگر در سایر نقاط تصویر، این اثر، کرنش به مرگ خواهرم کریستین، نام دارد. کریستین در سن ۲۵ سالگی مرد.

(عکس © Minh)





چوب

بهار / سبز / خشم / کیسه صفرا / کبد / فـریاد کشـیدن / چشـم‌ها / دیدن / گریه کردن / عضلات و ماهیچه‌ها / پرخاش کردن.

«... زن دهانش را باز کرد و آنقدر زشت و زننده به دشنام گـویی و نفرین کردن پرداخت که من مهِ سبزی را که جلو چشمانم کشیده می‌شد، دیدم.»

از «سُهرهٔ احمق» اسحاق باشویس سینگر

از چند وقت پیش با مردی آشنا شده‌ام که GB اوّلیه داشت (علامتِ اختصاریِ ما برای خط فرضی میانی کیسهٔ صفرا). وقتی که برای معالجهٔ شی آتسو آمد، بالشی با روکشِ سبز را انتخاب کرد. من به شوخی گفتم که او یک مثالِ کتابِ آموزشی برای عنصرِ چوب است. او با تعجّب به من نگاه کرد و گفت: «یک چیزی را می‌دانـید، وقـتی کـه واقـعاً عـصبانی می‌شوم، بچّه‌هایم به طرفم می‌دوند و مرا برای گردش به جنگل می‌برند تا آرام شوم.»



باد و بهار

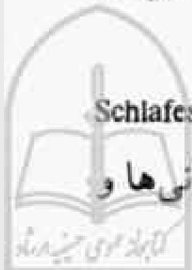
ببینیم که چگونه بادها از میان این عنصر می‌وزند. اگر شما کتاب میشل اونداتیه با نامِ «بیمارِ انگلیسی» را خوانده و یا فیلم درخشان آن را دیده باشید، مسلماً تحت تأثیر قرار گرفته‌اید که چگونه نویسنده، در بخشِ نخست، بادهای افسانه‌ای و شگفت‌آورِ شمالِ آفریقا و خاورِ نزدیک را توصیف یا تصویر می‌کند. او بادهایی را به تصویر می‌کشد که آنقدر شدید هستند که ارتشی کامل را در شن فرو می‌برند یا ابرهای غبارآلودِ قرمز و باران‌های سرخ را پدید می‌آورند.

این باد متداول، خمسین، را هر فردی که مدتی طولانی در خاورِ نزدیک زندگی کرده باشد، می‌شناسد. اونداتیه می‌نویسد: «خمسین» ابری غبارآلود در مصر است که بر اساسِ واژهٔ عربی خمسین (پنجاه) نام‌گذاری شده است. این باد پنجاه روزه، نهمین بلای سرزمینِ مصر است.

خوب به یاد دارم که چند سال پیش زمانی که سفری خبری به صحرایِ سینا کردم، چقدر از تأثیراتِ خمسین بر خود رنج کشیدم. دوستانم برای استراحت مرا به اتاقی آوردند و مقدار زیادی آب به من خوراندند. آنها پارچه‌ای پنبه‌ای را خیس کرده و به پنجره آویختند تا خشکیِ بیش از اندازه و گرد و خاکِ هوا را بگیرد و هوای اتاق را مرطوب کند (یک مثالِ عالی برای آب که چوب را تغذیه می‌کند).

برخی از بادها می‌توانند باعث سردردهای مزمن شوند، مثلِ بادِ جنوبِ غربی در کاپرو ونیز (ایالتی در آفریقای جنوبی)، باد گرمِ غربی در آلپ، و بادِ «سانتاآنا» در لوس آنجلس.

نویسندهٔ اتریشی، روبرت اشنیدر، در رمانِ جالب خود «Schlafes Bruder» (خواب برادر) که در ۲۴ کشور جهان انتشار یافته، ویرانی‌ها و



خرابی‌های ناشی از بادهای گرمِ غربی را چنین توصیف می‌کند: «در روستا باد گرمِ غربی نعره می‌زند و چون شیطان می‌رقصد، درختان سیب را می‌شکند، شیشهٔ پنجره‌ها را خُرد می‌کند، تخته‌های سقف را لایه‌لایه جدا می‌کند و در میانِ تودهٔ علوفه‌ها می‌گردد، گرد و غبار به پا می‌کند و انگار از خشم به شکافِ پنجره‌ها می‌کوبد». اشنیدر می‌نویسد: کسی جرأت ندارد که شمعی برای دعا روشن کند یا آتشی بیفروزد زیرا تمامِ روستا در کام آتش فرو می‌رود ـ یک مثال عینی برای فلز (خشکی) و چوب (باد) ـ به طوری که فضایی تهدیدآمیز بوجود می‌آید.

به خوبی سخنانِ نخست وزیر بریتانیا «هارولد مک میلان» را به یاد می‌آورم، زمانی که در سال ۱۹۶۰ از «باد عجیب و غریبی» در آفریقا حرف می‌زد که وَزِشَش به زوالِ مستعمراتِ سلطنتی در آفریقا منجر شد.

در طبِ چینی «وضعیتِ باد» موقعیتی را بوجود می‌آورد که تمام بدن را متشنج می‌کند. جملاتِ اشنیدر مثلِ «بادی که از خشم به شکافِ پنجره‌ها می‌کوبد» و «درختانِ سیب را می‌شکند» به وضوح بیانگر شرایط ویژهٔ این مناطق است.

بهار زمانی برای تغییراتِ هیجان‌آور است، مانند گردبادها و همچنین فصلی توانا که در آن گیاهان از زمین سر بیرون می‌آورند و بره‌ها به دنیا می‌آیند. زمانی که پنجره‌ها را می‌گشاییم، عضلاتمان را خم می‌کنیم، می‌کشیم و می‌چرخانیم. هوا صاف است و نیروی جدیدی را در خود احساس می‌کنیم. برای کارهایمان برنامه‌ریزی می‌کنیم، باغبانی می‌کنیم و به نظافت مشغول می‌شویم و پنجره‌ها را حسابی برق می‌اندازیم.



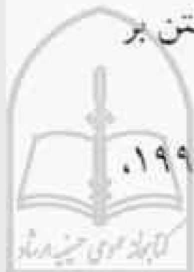
سبزِ برانگیزنده

سبز رنگِ بهار است و رنگ تازگی و سرزندگی، همچنین رنگِ رایج در جنبش‌های مختلف رهایی‌بخش. به جنبش زنان در انگلستان فکر کنید با آن پرچم‌های جالب، اطلاعیه‌ها و نوارها با رنگ‌های بنفش ـ سبز ـ سفید که در تظاهرات مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنها این رنگ‌ها را حتی در پرده‌ها و لحاف و پتو هم به کار برده بودند. زنانِ مبارز، مصمم به احیای برابری، توضیحی کاملاً ساده برای انتخابِ این رنگ‌ها داشتند. سبز به منظورِ تغییر، سفید مظهر پاکی و بنفش نمادِ آزادی عقیده.

کنگرهٔ ملی آفریقا (ANC) در آفریقای جنوبی، رنگ‌های سیاه، سبز و طلایی را برگزید. در آن سالها یعنی زمانی که ANC یک جنبش آزادی‌خواهِ زیرزمینی بود و پیش از آنکه در انتخاباتِ دموکراتیک بیشترین آراء را بدست آورد، مردم با داشتن شرایط بسیار مناسبی مختار بودند که از رنگ‌های ممنوعه در لباس، هنر و حتی تزئین باغهایشان استفاده کنند.

پرچم اردن، سبز، سیاه، قرمز و سفید است. سبز رنگی مقدس در دین اسلام نیز هست. قرآن به مؤمنین و کسانی که کارهای نیک انجام می‌دهند، لباس‌های حریرِ سبزِ زیبا را وعده داده است. چند سالِ پیش یک کارخانه در لندن اشتباهی را مرتکب شد که پیامدهای مهم و خطرناکی را با خود به همراه داشت. این کارخانه برای شرکتِ هواپیمایی پاکستان، طراحی داخلی هواپیماها را انجام داد و داخل هواپیما را با کف‌پوش‌های سبز تزئین کرد. به هر حال، مسلمانانِ متعصب از رفتن بر روی این فرشها خودداری کردند!

در روزنامهٔ International Herald Tribune مورخهٔ ۲۰ مارس ۱۹۹۶،



روزنامه‌نگاری به نام «نینا اینگورسن» در ژنو مقاله‌ای تحت این عنوان نوشت: (بهشت گمشده: تهران در بهار، مثل سابق)، و دربارهٔ تهرانِ زمانِ جوانی‌اش و رسومات استقبال از سال جدیدِ پارسی و نوروز، مقداری اطلاعات گردآوری کرد. او می‌نویسد: «مثل این بود که زندگی از سر گرفته شده باشد.» سپس به توصیفِ تأکید عامه مردم بر نظافتِ بهاری، خرید لباسِ نو و کاشتِ گندم سبز برای هفت سین، سفره‌ای تشریفاتی که سمبل‌های مشخصی روی آن چیده می‌شود، می‌پردازد. به یکشنبه نخل (Palmsonntag) بیندیشید. این سمبل سرزمین مقدس در بهار است و یک هفته بعد از آن موعد عید رستاخیز مسیح است. امروزه آگاهان به انجیل، به ما می‌آموزند که شاخه‌های زیبای نخل، تنها سمبلی برای بهار نبوده‌اند، بلکه نمادی از مقاومت و ایستادگی یهودیان در برابرِ متصرفین رومی نیز بوده‌اند، که به صورت شاخه‌ای درخت بر تمثیلِ قیصر روم ساخته شده است.

سبز زیتونی، سمبلی از قدرت است و اگر چوب قدرت مافوق شود، بسیار خطرناک است. قدرت، خشم و کنترل: این سه وجوهِ شناختِ عنصرِ چوب هستند. بنابراین مواظب باشید.

در آغازِ معالجهٔ شی آتسوآم در نیویورک، همیشه از کسانی که انگشتانِ پاهایشان بزرگ و به بالا کشیده شده بود، می‌ترسیدم (سعی کنید هرگز در متروی نیویورک، کنارِ کسی که پاهایی اینچنین دارد ننشینید) چون تقریباً نمایانگر روحیات فردی بسیار عصبی است. در این باره یادم می‌آید که روزی در آپارتمانِ دوست فیزیکدانم در زوریخ، متوجه یک مجسمهٔ پا شدم. انگشت شست بسیار بزرگ بود و تقریباً به طور عمود رویِ پا بلند شده بود. من گفتم: «اگر این پای یکی از بیمارانِ



تو باشد مطمئن هستم که او جرأت آدم کشتن را هم دارد.» آن دوست حرفم را تأیید کرد.

خط فرضی میانی کیسهٔ صفرا، در قسمت‌های رو به پایینِ بدن جریان دارد، یعنی جایی که در بسیاری از شلوارهای یونیفرمِ ارتش یا پلیس با خطوطِ طولانی نشان داده می‌شود. به علاوه، خط فرضی‌میانی کیسه صفرا رویِ شانه‌ها، یعنی جایی که اِپُل‌ها و سردوشیهای یونیفرمِ نظامی قرار می‌گیرند، امتداد می‌یابد. به کشورهایی فکر کنید که سربازان و پلیس‌هایشان، یونیفرم‌های سبز زیتونی می‌پوشند. (آمریکا، کانادا، آلمان و غیره).

ما در اینجا چند نشانهٔ واضحِ عنصر چوب را در ساختار قدرتِ فرهنگ‌های مختلف پیش چشم داریم. در برلین، همیشه یونیفرم‌های سبز و وسایلِ نقلیه سبز توجه مرا به خود جلب می‌کردند.



عنصر چوب، بهتر خود را نشان می‌دهد: یک پلیس (دیدگاه نظامی) با خطوطِ راه راه (جریانِ خط فرضی میانی کیسه صفرا) بر لباس و شلوار، با یک باد مزاحم در ستیز است. (عکس © شهروندی از ایالت کاپروونیز)

گوته، شاعر معروف، برای اتاق کارِ خانهٔ خود در فرانکفورت، که امروزه برای بازدید بازسازی شده است، رنگ سبز را انتخاب کرده است. یک انتخاب خوب برای روحی خلاق که دائماً به روشی بدیع می‌اندیشد و ایده‌های تازه‌ای را جستجو می‌کند. تحقیق درباره تئوریِ رنگِ منحصر به فرد گوته می‌تواند در فرمول‌بندی، براساس آموزهٔ رنگ‌ها بسیار مثمر ثمر باشد.

چشم‌ها و بینایی

اکنون می‌خواهیم به سراغ چشم‌ها و قدرتِ بینایی برویم. از آنجایی که من از کودکی نزدیک‌بین و آستیگماتیک هستم، نمی‌توانم بدون عینک، افراد را از فاصلهٔ دور تشخیص بدهم. خیلی وقت‌ها از این بابت به شدت خجالت‌زده می‌شدم. مجبور بودم از پنجرهٔ تاکسی به بیرون آویزان شوم و به غریبه‌ها و مردمِ بهت زده، سلام کنم. خیال می‌کردم آنها را می‌شناسم. در گذر سالها آموختم که افراد را از روی راه رفتن و نشستن آنها بشناسم و بعدها این توانایی را در خود افزایش دادم و توانستم بیمارانم را همان طور که راه می‌روند، می‌نشینند و تکان می‌خورند (همهٔ مشخصاتِ عنصر چوب) و به طورکلی براساس ویژگی‌های فردی آنها، بشناسم.

نقاشِ کوررنگی که «اولیور زاکس» در کتابِ خود «انسان‌شناسی از روی سیاره مریخ» به توصیف او پرداخته است، دیدگاهی جالب را در جهان‌بینیِ رنگ سبز بوجود می‌آورد. نقاش، مورد آزمایشی قرار گرفت که در آن امواج نور آنقدر از هم جدا شده بودند که فقط رنگِ یکنواخت



و کسالت بار (قرمز)، امواج متوسط (سبز)، و یـا امـواجِ کـوتاه (آبـی) قادر بودند از میان فیلتر نفوذ کنند. نقاط دید، سایه روشن‌ها و شناختِ اشکال و خطوط در فیلترِ سبز به قدری برای نقاش واضح بودند کـه او تصمیم گرفت یک عینک با شیشه‌های سبز سفارش دهد. در ادبیات نیز مثالی برای تأثیر وسیع شیشه سـبز داریـم؛ در کـتابِ نـویسندهٔ ژاپـنی کنزابوروواوئه، (Kenzaburo Oe) (روزی که او خود اشکـهای مـرا پـاک می‌کند!) کتاب به توصیفِ خشم و دردِ زندگیِ مردی می‌پردازد که عینک ایمنیِ سبز می‌زند و به بیماریِ سرطان دچار است. عینک همه چیز را کج و معوج نشان می‌دهد، حتی برگهای درختان را. در نظر این مرد همه چیز در سکون مطلق و بدون کوچکترین وزشـی بـه حـرکت و جـنبش در می‌آیند. نگریستن به فعالیت‌ها و استعدادهای درونی در مفهومِ وسیع آن، با دیدگاه، برداشت، درک و الهامِ ما از محیط اطراف معنا می‌یابد. درست همانطوری که «آنتوان دوسـن تگـزوپری» در داسـتانِ مـعروفِ خـود «شازده کوچولو» از زبان روباه می‌گوید: «آن چیزی را که چشم ظـاهر نمی‌تواند ببیند فقط می‌توان با چشم دل خوب دید». امّا هـمانطور کـه دوست عزیز نیویورکیِ من، دکتر دیک کووال (Dick Kowal)، یکبار برایم تعریف کرد، هنری برای پوششِ ظواهر و حفاظت از افکار وجود دارد. او عقیده دارد که مخصوصاً بسیار مهم است که یک پزشک معالج توانایی همدردی با بیماران را داشته باشد، اما برای دیدن و شنیدنِ واقـعیت‌ها توان فاصله گرفتن را هم در خود سراغ بگیرد.

در بسیاری از فرهنگ‌های قدیمی به ما سفارش شده جگر بخوریم تا قوه بیناییمان را تقویت کرده باشیم. سقراط نیز این توصیه را کرده است.



این تجویز برای گیاهخواران چندان جالب نیست امّا خود مثالی عـالی برای عنصر چوب است. چوب با اشک چشم نیز رابطه دارد.

صفرا و کیسهٔ صفرا

مونیک یانتیس (Monique Yantis)، کانادایی فرانسـوی تـبار کـه در «آوستین» زندگی می‌کند و دستیار پزشک است (او در آخـرین سـال تحصیل در رشتهٔ طبِ سوزنی به کار مشغول است) برایم تعریف کرد که سرمِ خونِ زنانی را که قرص می‌خورند، سبز می‌کند. او این را در یکی از کلاس‌های درسم تعریف کرد؛ زمانی که برای مـن از تأثـیراتِ زیـانبارِ قرص‌های ضدبارداری بر روی کیسه صفرا گزارش می‌داد. مدت زمـانِ زیادی نیست که شایع شده زنانی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند مجبورند کیسه صفرایشان را بردارند. این واقعیت‌ها البته به هیچ وجه افسانه‌های قدیمی را که می‌گفتند فقط باید کیسهٔ صفرای زنانِ چاقِ بلوندِ بالایِ پنجاه سال برداشته شود، رد نمی‌کنند.

در یکی از بخش‌های قبل به طور کامل توضیح دادم که در بسیاری از زبانها و گویش‌ها، اصطلاحاتی وجود دارد که نشان می‌دهد جگـر یـا صفرا با خشم در ارتباط مستقیم است. شـدیدترین لحـن آن در زبـان انگلیسی احتمالاً چنین است: «کسی که صفرا دارد ایـن کـار را انـجام می‌دهد» که در مفهومِ آن در آلمانی چنین است: کسی که وقاحت و بی شرمی دارد...! در اینجا چند مورد را انتخاب کرده‌ایم:

آلمانی: صفرایش قطره قطره می‌چکد، صفرایم بالا می‌آید، صفرایـم سرریز می‌کند، عبوس بودن: کدام شپش روی جگرت راه رفته است؟



فرانسوی: سرریز شدن صفرا (جان به لب رسیدن)

هلندی: صفرا را تف کردن (سخت خشمگین شدن)

ایتالیایی: جگرش را می‌جوند و گاز می‌گیرند: خود را عصبانی می‌کند، از صفرا سبز بودن: از خشم جوش آوردن.

اسپانیایی: به صفرا تیر خوردن: از خشم جوش آوردن.



آتش

تابستان / قرمز / صورتی / گرما / شـادی / روده بـاریک / قـلب / تلخی / گردش خون / خنده / زبان / گفتار / عرق / سیاهرگ.

«بر طبقِ یک رسمِ محلی، عـروس و دامـاد در انـظار یکـدیگر را بوسیدند، همینطور بدون خجالت و شرم، آنقدر کـه صـدای بـوسه‌های بلندشان به گوش رسید. این بوسه‌ها باعث شد طعمی مثل شرابِ شیرین را در دهانم احساس کنم و گذشته از آن، متوجّه لرزش و تکان‌هایی در ماهیچه‌های پشتِ پایِ چپم بشوم. از آن روز، تورّم سیاهرگیِ پایِ چپم، روز به روز بدتر می‌شود. درست نمی‌دانم که آن روز چقدر خاویار تازه خوردم و شرابِ قرمز نوشیدم، به هر حال جای تعجب است که نترکیده بودم.»

Antonin Tschechow نامه به خواهرش ماریا به تاریخ ۲۵ آوریلِ ۱۸۸۷

در اینجا ارتباطِ عنصر آتش با عشق، قلب، شـادی، شـراب قـرمز، سـیاهرگ‌ها و هـیجانِ احسـاسات نشـان داده مـی‌شود. یک مـحیط احسـاسیِ گرم، جنوب، شیفتگی‌ها و تمایلات، قهقهه، خـنده، شـادی و



شادمانی هم حدّ و مرزی برای خود دارد. اگر خانم‌های خوانندهٔ اُپرا بسیار زیاد و با صدای بلند بخندند، به صدایشان لطمه وارد می‌شود. (این خود یک مثالِ خوب برایِ آتشِ افراطی است، که در مرحلهٔ پیشرفت به عنصر خاک آسیب وارد می‌کند.) همینطور اگر فردی به شکلی عصبی و افراط گونه بخندد، ممکن است به قلبِ خود آسیب برساند. به همین ترتیب خشم نیز می‌تواند برای قلب زیانبار باشد. (حالتی که در آن چوب بر آتش تسلط دارد.)

آتش بازیِ هنرها

خنده محرکی کافی برای به‌کارگیری روشِ مصونیت است. حرکتِ ماهیچه‌های صورت و بالا رفتنِ گوشه‌های دهان، تأثیری مطلوب بر ما دارند. در روزگارِ سخت و پر کشمکشِ آفریقای جنوبی، نویسندگانِ نمایشنامه‌های هنری، خنده را نه فقط به عنوانِ پادزهر، بلکه همچنین به عنوانِ ابزارِ پالایندهٔ سیاسی به کار می‌بردند. از نظر بازرسان، این آثار بی‌ضرر و بی‌خطر هستند چرا که فقط مردم را می‌خندانند. اهمیت هجو نیز در آن است که قطعات و نمایشنامه‌های مردم‌پسند را بوجود می‌آورد. چندتایی از بهترین نمایشنامه‌های جهان به وضوح و به طور اساسی جدایی نژادی در آفریقای جنوبی را افشاء می‌کنند.

هنرهای نمایشی، نمونه‌هایی عالی در خصوصِ به نمایش درآوردن عنصر آتش هستند. رقصِ Flamenco، بیانگرِ عنصرِ آتش است (دست‌ها بر روی سر بالا می‌آیند و گودیِ زیربغل نشان داده می‌شود). پانتومیم کار فرانسوی، Marcel Marceau، یک بار مرگ را به نمایش گذاشت. او



انگشت کوچک خود را بالا آورد و همچون کمانی محکم به عقب چرخید، در حالی که انگشت کوچک خود را از پشت به زمین نزدیک‌تر می‌کرد.

میخائیل باریشنیکوف (Michail Baryshnikow)، در سال ۱۹۹۸ به مناسبتِ جشن پنجاه سالگیِ خود در مرکز شهر نیویورک به ارائه نمایشی پرداخت که آن را ضربان قلب (MB) نام نهاد. او خود را به یک دستگاهِ تقویت کننده وصل کرده بود به طوری که مهمانها می‌توانستند تکان‌های الکتریکی را ببینند. ارتعاشات از مغز او به قلب و ماهیچه‌هایش انتقال می‌یافت. در مورد این که او شلوار قرمز پوشیده بود چه فکر می‌کنید! بسیاری از اداها و تکان‌های ناگهانی نشان دهنده آن بود که جریان از میانِ گودیِ زیربغل می‌گذشت و به انگشت کوچکِ دست راه می‌یافت. باریشنیکوف، در اواخر سالِ ۱۹۹۷، در صحنه‌ای در اروپا ظاهر شده بود و به دلیل ضعفِ اعصاب از نفس افتاده بود؛ «احتمالاً قلبِ من در حدودِ ۱۴۵ تا ۱۵۰ بار در دقیقه می‌زند. بر اساس مقاله‌های پزشکی، میانِ قلب و عقل رابطهٔ تنگاتنگی وجود دارد».

(نیویورک تایمز مورخهٔ ۱۸ ژانویه ۱۹۹۸)

حفاظت و کنترل

در طبِ چینی رابطهٔ میانِ قلب و عقل به عنوان «شِن» (Shen) نامیده می‌شود. در شی‌آتسو ما از قلب به عنوانِ «حاکم بر احساسات» حرف می‌زنیم. آتش کنش‌های مختلفی دارد، امّا همیشه کم یا زیاد، تهدیدآمیز و خطرناک است. آتش گرم می‌کند، از ما محافظت می‌کند و به ما



شجاعت می‌بخشد. اگر آتش از کنترل خارج شود می‌تواند ویرانی به بار آورد. فوران‌های آتشفشانی می‌تواند تمامِ یک منطقهٔ مسکونی را نابود کند. امّا گدازه‌های آتشفشان بسیار حاصلخیز و بارور هستند، به همین دلیل ساکنین بومی ناحیه، همیشه به این مناطق بازمی‌گردند؛ به عنوان مثال «آگونگ» در اندونزی یا «Mont Ruapehu» در نیوزیلند و نیز جزیرهٔ زمرّد در کارائیب که به علت زلزله‌ای شدید ویران شده است. در شهرِ «Papua» در گینهٔ نو، افسانه‌های محلی وجود دارد که برای بچّه‌ها از آتشفشان‌ها و گدازه‌های آنها می‌گوید به طوری که بچّه‌ها بدون هیچ ترسی از آتشفشان، بزرگ می‌شوند.

اشتیاق و هیجان

رنگ قرمز، تحریک کننده و شکنجه دهنده است. در انگلیس وقتی می‌گوییم «خون می‌بینم» یعنی خونمان جوش آمده و واقعاً عصبانی هستیم؛ یعنی همان زمانی که آتشِ ما با چوبِ فراوان برافروخته شود. حتماً شما با این عبارت آشنا هستید: «خون، عرق و اشک‌ها» (blood, sweat and tears)، جمله‌ای که چرچیل در سال ۱۹۴۰، در جنگ ایراد کرد. در ابتدا این فرمول‌بندی توسط شاعر و کشیشِ روحانی، John Donne، در قرن ۱۷ بوجود آمد.

تصور کنید که بخواهید به بررسی تفاوت میان دو نفر بپردازید. تفاوت میان یک فردِ گرم، با محبّت و محبوب که پیراهن قرمزِ روشنی پوشیده است (این رنگ مورد علاقه شما خواهد بود و دوست دارید که این فرد را در آغوش گرفته و ببوسید) و فرد دیگری که عصبی و ستیزه‌جو است، به



وضوح روشن است. (شما از این شخص متنفر هستید و مایلید که به او پشت کنید). این بدان معناست که کسی نمی‌تواند نسبت به رنگ قرمز بی‌تفاوت باشد. قرمز خون را به جوش می‌آورد. اگر دیوارهای یک اتاق را راه راه قرمز کنید، می‌بینید که نمی‌توانید این رنگ را مدّت زیادی در اتاق تحمل کنید. برنامه‌ای را به یاد می‌آورم که یکبار در تلویزیون BBC (بی‌بی‌سی) دیدم. این برنامه دربارهٔ ماهی‌های خوراکی بود که هر روز، به‌جز ایام آخر هفته، بین ۱۲ تا ۱ بعد از ظهر به حالتی عصبی دچار می‌شدند و حرکت‌های جنون‌آمیز از خود نشان می‌دادند. صاحبِ آنها به بررسی این معضل پرداخت و بعد از چند روز متوجّه شد که ماهی‌ها نسبت به کامیون اداره پست که رنگ قرمزی دارد و هر روز، به جز روزهای آخر هفته از آنجا رد می‌شود عکس‌العمل نشان می‌دهند.

می‌توان به خانم کوررنگی فکر کرد که دربارهٔ تأثیر شیشه‌های قرمز عینک خود بر روی سیستمِ عصبی‌اش حرف می‌زد، چیزی که بسیار جالب به نظر می‌رسد، زیرا او واقعاً رنگ قرمز را ندیده بود. تعجب نمی‌کنم که شیشه‌های قرمز عینک قادر باشند تأثیر محرک داشته باشند. اگر دستها و پاهای شما سرد هستند، دستکش و جوراب‌های قرمز بپوشید امّا هیچوقت از رنگ‌های آبی و سفید استفاده نکنید. روسری یا کلاهِ قرمز بر سر بگذارید. اگر می‌خواهید که در زمستان واقعاً خود را در جای گرم و راحتی احساس کنید، چند ملافه و جوراب قرمز بخرید.

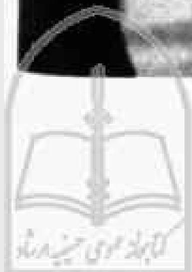
کشورهایی که زمستانهای بلند و برفی دارند، اغلب از رنگ‌های قرمز و سفید برای پرچم‌های ملّی خود استفاده می‌کنند، مانند سوئیس، کانادا و نروژ. شرکتِ Coca Cola، که شهرتی جهانی دارد، تبلیغاتِ خود را با



رنگ‌های قرمز و سفید تزئین می‌کنند. صورتی، رنگِ درمان بیماری سرطان سینه است، مانند پیراهن‌های آستین کوتاهِ (تی‌شرت) صورتی رنگ، ویژه پاروزنان در کلمبیا و کانادا. این قایق‌سواری، بر اساسِ یک افسانهٔ چینی و رسمِ قایقِ اژدها طراحی شده است. گروهِ قایق‌سواران در جستجویِ روحِ شاعر «Qu Yuan» از شمال به جنوب پارو می‌زنند.



آتش! زنانِ سرحال و شاد (حالتِ آتش) در جلیقه‌های قرمز و صورتی، بازماندگانِ بیماری سرطانِ سینه هستند. (خون در میانِ همهٔ قسمت‌های سینه و جاهایی که تومورها در آن به وجود می‌آیند، جریان دارد.) در اینجا آنها برای مسابقهٔ بین‌المللی قایقِ اژدهای کانادایی آمادهٔ حرکت می‌شوند.
(عکس © Marina Dodis)



خوراک‌ها و نوشیدنی‌ها

کشورهای مناطقِ گرمسیر، همیشه مواد غذایی متنوع و تندی (فلز) را در لیستِ غذایی خود دارند، که با بوهای خوش و طعمشان دهان را خنک می‌کنند. به عنوانِ مثال نوشیدنیِ محبوبِ کشورهای دریای مدیترانه، ورموت قرمز (شرابِ افسنطین) است. قهوه (ابتدا از اتیوپی) یک نوشیدنی تلخ قدیمی است که دانه‌های آن قرمز هستند. قهوه دارویی محرک است و بر حسب نیاز مناطقِ مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. چای غلیظ در همهٔ فصول به طور مداوم، روز و شب در انگلستان مورد استفاده قرار می‌گیرد. چای در زمستان بدن را گرم و در تابستانها باعث خنک شدن آن می‌شود. تشریفاتِ سنتی در مورد درست کردن چای به عادات انگلوساکسن‌ها برمی‌گردد. خود من در کنار کتری‌های آب جوش و چای غلیظِ داغ بزرگ شده‌ام و با این عقیده و طرز فکر رشد یافته‌ام که بیشتر مشکلات و مسائل با یک گردش و سپس خوردن یک فنجان چای داغ حل شدنی هستند. اگر به شرق دور، روسیه و کشورهای سابقِ شوروی سفر کنیم، متوجه می‌شویم که سماورها به طور دائم بر طبق رسوم این مناطق روشن هستند و چای این مناطق نیز غلیظ‌تر درست می‌شود. طعم تلخ این چای‌ها اغلب با خوردن مواد شیرین، قند و کلوچه برطرف می‌شود و به این ترتیب اصطلاحِ (تلخ شیرین) معنا پیدا می‌کند. در این روش ما شاهد رابطهٔ متوازن و سنجیده میان آتش و خاک خواهیم بود. چای به عنوانِ مرهم بسیاری از زخم‌ها نیز به کار می‌رود و مانع از بروزِ سرطانِ پوست می‌شود. (PBS TV، دهم فوریهٔ ۱۹۹۸).



رک‌گویی

در روسیه اصطلاحات و تغییراتِ زیادی وجود دارد که قرمز را با تلخی و یأس و نومیدی ارتباط می‌دهند. مثال: «نباید به مو قرمزها اعتماد کرد»؛ یا «یک توت فرنگی قرمزِ عالی، امّا تلخ مزه» یعنی ظواهر می‌توانند فریب دهنده باشند.

در تشخیصِ بیماری، وضعیت نوکِ زبان، عدمِ تعادلِ قلب را منعکس می‌کند. به این عبارت دقت کنید: «نوکِ زبانم است»، این را زمانی می‌گویند که شخص بخواهد چیزی بگوید امّا کلمهٔ مناسبی به فکرش نرسد. دانمارکی‌ها می‌گویند: «نوک زبانم می‌سوزد.» فرانسوی‌ها از «زبانِ آتشین» حرف می‌زنند، آنچه که آلمانی‌ها به آن «حاضرجوابی» می‌گویند. این عبارت در جاهایی به معنای تبحر در سخنوری و به طورکلی خوش زبانی نیز هست. کسی که لحن گفتاری متظاهرانه دارد، احساساتِ دروغین را نشان می‌دهد.

در زبان فرانسه چند مثالِ زیبا برای رابطهٔ محافظت شده میانِ مادر (آتش) و فرزند (خاک) در مرحلهٔ خلاقیت وجود دارد. «قلبِ کسی را در شکمش قرار دادن» یعنی به کسی جرأت دادن، «قلب در شکم داشتن» یعنی با دل و جرأت یا شجاع بودن.



خاک

اواخر تابستان / زرد، نارنجی، قهوه‌ای، خاکی، طلایی / رطـوبت / گرمای خفه کننده و مرطوب / حس همدردی / نگرانی و بیم / مـعده / طحال / آواز خواندن / دهان / مزه / بزاق / گوشت / شیرین.

دانه‌ها و فرآورده‌های سویا در آشپزیِ سنتی ژاپنی نقش مهمّی را ایفا می‌کنند و این خود دلیلی است بر این که چرا ژاپنی‌ها به‌ندرت به سرطانِ سینه دچار می‌شوند و کمتر از زنانِ مـناطقِ غـربی از دردهـای دورانِ یائسگی رنج می‌برند.

اکتبر طلایی

در حالی که این مطالب را می‌نویسم، افکارم به گذشته برمی‌گردد؛ به اواخرِ تابستانِ ۱۹۹۷، و چیزهایی که در حینِ سفرم بـه «Kursen»، در اروپای غربی، تجربه کردم؛ بـه آن سـفرِ هـیجان‌انگـیز از «بـازِل» بـه «دوسلدورف» که با قطار رفتم. چقدر زیبا بود. چه نورهای روشن و چه گلهای بی‌نظیری ـ طبقاتِ گل در همه جا به چشم می‌خورد و نرده‌های باغ‌ها پوشیده از گل و گیاه بودند. تاکستانها از خوشه‌های انگورِ آبدار



سنگین شده بودند. ما استراحتی کوتاه مدت در جلویِ یک محصولی پربار داشتیم. بله. در کافه‌های خیابانی، تا دیروقت رفت و آمد بود و این را هر کس که در سویس، جنوب آلمان یا اتریش زندگی می‌کند، می‌داند.

به یاد اکتبر نیویورک می‌افتم. سال ۱۹۸۷ بود و من یک هفته قبل به علت بیماری سرطانِ سینه عمل شده بودم. آن موقع اواخر تابستان بود. انگار که این وضعیت تنها برای من بوجود آمده بود. انوار زرد طلایی در همه جا می‌درخشیدند و من تا آن موقع هیچ گاه چنین امواجِ نور و برگهای زرد با شکوهی را ندیده بودم. هر روز بعد از ظهر در پارک گردش می‌کردم تا به آهنگ‌های ویولونیستی گوش دهم که در نزدیکیِ مجسمه‌های برنزی، داستانهای «هانس کریستین اندرسن» را می‌نواخت. آن وقت‌ها آوایِ موسیقی همچون انوارِ خورشید اواخر تابستان در من مؤثر بود. اواخر تابستان فصلِ متعادلی است که در آلمان به آن «تابستانِ دیرگاه» نیز می‌گویند.

رطوبتِ مفید

اگر به عنصر خاک و رابطهٔ آن با رطوبت بیندیشیم، افکارمان به سوی جنگل‌های بارانی گرمسیری و تعادلِ محیطیِ حساس و پیچیده‌ای کشیده می‌شود که نابودشان می‌کنیم. ما در هر دقیقه جنگل‌هایی را به اندازهٔ بزرگیِ یک زمین فوتبال از میان می‌بریم. در سال ۱۹۹۴، توقّفی کوتاه در جنگل‌های قدیمی کاستاریکا داشتم که در آن به شدت تحت تأثیرِ وابستگی اِکوسیستم این منطقه قرار گرفتم. در هوای شدیداً مرطوبِ آنجا، رشد گیاهان بسیار سریع بود، و من جادویِ رنگین‌کمانِ



دو گانه را به وضوح دیدم. کاستاریکا برای حفظ و نگهداری جنگل‌های بارانی گرمسیریِ خود، نسبت به سایر کشورها ظاهراً تلاش از خود نشان می‌دهد و دلیل آن هم واضح است.من واقعاً از پیامدهای ویرانگر و مخرّب قطع بدون برنامهٔ درختان و تبدیل این مکانها به چراگاههایی برای دام‌ها متأثر شدم. در کوه‌ها می‌توان شیارها و ردیف‌های گود و عمیقی را دید که از حرکت‌های دائمی گله‌ها به جا مانده‌اند، و مزارعی که در آنها تلاش می‌شود تا از پس این همه ویرانگری، علفی رشد کند.

با توجه به این وضعیت، یک گروه زیست‌شناسی، مدرسهٔ جنگلِ مه‌آلود را در این منطقه تأسیس کرد که برنامه‌های آموزشیِ آن دربارهٔ جنگل مه‌آلود طرح‌ریزی شده بود. (به عنوان مثال یک تار عنکبوت موضوعِ یک ساعت درسِ هندسه است). به این ترتیب بچّه‌ها باید به محافظت و نگهداری از جنگل‌های بارانی بپردازند و برای محافظت از محیط زیستِ قرن بیست و یکم، تعلیم ببینند.

آشفتگی و نظم

وقتی بیمارانِ من از رنگ‌های زمینی دوری می‌کنند، به آنها توصیه می‌کنم گلهای تازه‌ای در این رنگ‌ها تهیه کنند و یا اگر قصد خرید مبل جدید و یا پارچه‌هایی برای آپارتمانشان دارند، رنگ‌های زمینی را مدنظر قرار دهند.

«سوفی کایر» طراح مبل در نیویورک، کار جالبی انجام داد. او به میزهای صبحانه رنگ زرد زد و توانست به راحتی آنها را به‌فروش برساند. در حالی که نتوانست از دستِ میزهای صورتی که شکلی مشابه



داشتند، خلاص شود.

آیا محاکمه و دادگاهِ طولانی O. J. Simpson را که به طور مستقیم از تمامی تلویزیون‌های جهان پخش شد، به یاد می‌آورید؟ آیـا روزِ اول محاکمهٔ او را به خاطر دارید؟ زمانی که دسته‌های مدافعین او به سخن درآمدند؟ در تمامی طول دوران محاکمه، مادرش از شدت هـیجان بـر روی صندلی چرخدار میخکوب شده بود. خواهرش، بچّه‌هایش را کـه ثمرهٔ ازدواجِ قبلی‌اش بودند با خود بـه هـمراه آورده بـود و بـه اتـفاق خویشاوندانِ دیگر، همگی با لباس‌های زرد در محکمه حـضور یـافته بودند. آنها شاید فقط می‌خواستند بـه دادگـاه و مـیلیون‌ها تـماشاگـرِ تلویزیونی نشان دهند که خویشاوندان O. J. Simpson هـستند و از وی حمایت می‌کنند. هنوز مشخص نشده که کدام فرد ماهر و کـارشناسی، طراح چنین برنامهٔ جالبی بوده است. این گروه بر اساسِ قواعد عـناصر پنج‌گانه رنگی را انتخاب کرده بودند که شدیدترین رنگ در ارتباطات خانوادگی محسوب می‌شود. ما، یعنی کسانی که با طبِ شرق دور سر و کار داریم، در هر صورت این پیام را به روشنی دریافتیم. «ونگـوگ»، رنگ زرد را زیاد به کار برده است. به تابلوی باشکوهِ وی فکر کنید که پر از رنگهای آفتابگردان است. برای کسی که با مزرعهٔ گلهای آفتابگردان آشناست، مزرعه‌ای که چشم و روح را خیره مـی‌کند، سـفر کـردن بـه مزرعه‌ای در آفریقای جنوبی، به قصدِ دیدن این گلها، کار عـجیبی بـه حساب نمی‌آید. من اغلب به تسلطِ رنگ زرد و دیگر رنگ‌های زمینی در تابلوهای نقاشی وی فکـر مـی‌کنم؛ بـه اتـاق خـواب هـنرمند: بـه رختخواب، کف زمین، ملافه‌ها، صندلی‌ها، تصاویر روی دیوار، سکوی رختشویی و نیز خطوطِ موازیِ زمین کشاورزی به هنگام نگـریستن از



پنجره. Wassily Kandinsky یکبار گفته است: «زرد رنگی زمینی است که اگر با آبی مخلوط شود، تأثیر یک رنگ ناتوان و ضعیف را خواهد داشت.» دو کاربردِ متضاد رنگ زرد ـ یکی خوب و یکی بد ـ را می‌شد زمانی دریافت که پایانِ سیستمِ افراط گونه آپارتاید فرا رسیده بود. گاهی پلیس در یک اتومبیل بزرگ زرد رنگ گشت می‌زد و مردم اسمش را «زردِ صلح جو» گذاشته بودند. این اسم مستعار به دو چیز اشاره دارد: اوّل این که عنوانِ یک شعر است و دوّم به لغتی انگلیسی که به معنی «صلح‌جو، ملایم و خوشخو» است، باز می‌گردد. به این طریق مردم مانع از «هدف» این وسیلهٔ نقلیه می‌شدند.

زمانی که خانم Jenny Schreiner ـ عضوِ فعّالِ کنگرهٔ ملّی آفریقا ـ به زندان انفرادی افتاد و هر روز مورد بازجویی قرار گرفت، به برقراری رابطه با زمین پرداخت. به این شکل که سلولِ زندان را با پارچه‌های زرد آراست. او رنگ زرد را انتخاب کرد تا در دنیای درهم و برهم، نظم را برقرار سازد. Jenny Schreiner، اکنون در ستادِ همکاری نلسون ماندلا فعّالیت می‌کند.

مردان، زنان، دوره‌ها و مراحل

عنصر خاک منعکس کنندهٔ رفتارهایی است که ما در زندگی خود و در ارتباط با خویشاوندان و غیره از خود بروز می‌دهیم و واژه‌های کلیدی و اصلی تغذیه و زاد و ولد هستند. به طور خلاصه، خاک تعیین می‌کند که چگونه جاودان بمانیم، چگونه مدّت زیادی عمر کرده، زاد و ولد کنیم و چگونه برای خود و خویشاوندانِ دور و نزدیک، مثمر ثمر باشیم.



ما در جمع دوستان و همکاران از «مادرْ زمین» صحبت می‌کنیم (اما پدرْ زمین چه؟ چرا زمین و خاک را فقط با زنان ارتباط می‌دهیم؟ فرهنگ‌های سنتی همیشه از پدرْ آسمان و مادرْ زمین حرف می‌زنند.)

زمانی که در کلاس‌های درس خود بر روی عنصر خاک کار می‌کنم، تنها به مرحلهٔ زنان نمی‌پردازم، بلکه دربارهٔ مرحلهٔ مردان نیز صحبت می‌کنم؛ درباره آن موضوعاتی که در علم اخلاق طرد شده تلقی می‌شوند و نه فقط در شرق، که در غرب هم کسی جرأتِ پرداختن به آنها را ندارد. چگونه ممکن است مراحل جسمیِ زنان همراه با مسائلی باشد که در



مادرْ زمین. زن مکزیکی در لباس زرد و نارنجی نشان داده شده است. این تصویر، همان شیوهٔ همیشگیِ تأمین امنیت و غذادهیِ خاک را بیان می‌کند.

(عکس © Nancy scanlan)



مورد مردان وجود نداشته باشد؟ همیشه وقتی در کلاسهایم به این موضوع می‌پردازم، شرکت کنندگان طوری عکس‌العمل نشان می‌دهند که انگار از آن لذّت می‌برند، پس به علامت تأیید صحبت‌هایم، سر تکان می‌دهند. زمانی که به مطرح کردنِ مسائل کاملاً منطقی در مورد مردان می‌پرداختم، یعنی آن دسته مسائلی که تاکنون به ندرت درباره‌شان بحث شده بود، آنها تعجّب می‌کردند. عکس‌العمل بسیاری از شرکت‌کنندگان مرد، ترکیبی بود از تعجّب و حس سرافکندگی. یکی از آقایان شرکت کننده در یکی از کلاس‌ها، در تگزاس، تعریف می‌کرد که مدت زمانی طولانی، دفترچهٔ خاطراتی می‌نوشته تا تغییرات جسمی بدن خود را در آن ثبت کند، اما بعد به این فکر افتاده که نکند کسی این یادداشت‌ها را بخواند و او را مسخره کند، به همین دلیل باکمال تأسف، دفترچه را از بین می‌برد. وقتی که او این موضوع را در کلاس تعریف کرد، همهٔ ما متأسف شدیم که کلیشه‌ها و حد و مرزهای اخلاقی او را مجبور کرده تا دیدگاه‌های شخصی خود را، که هیچ بهایی نمی‌توان برای آنها قرار داد، نابود کند. ما او را تشویق کردیم که کارش را از نو شروع کند. نخستین باری که دربارهٔ مراحل تکامل جسم مردان، چیزهایی فهمیدم، ۱۱ ساله بودم. یک روز برادرِ چهارده ساله‌ام به من گفت که نوکِ پستانهایش هر ماه سفت‌تر شده و دردناک می‌شود. او با عصبانیت گفت: «وقتی که دختر بچّه‌ها می‌خواهند عادت ماهیانه بشوند، همه از قبل به آنها نکاتِ لازم و ضروری را می‌گویند اما دربارهٔ تغییراتِ ماهیانه در بدن ما پسرها هیچ کس چیزی نمی‌گوید».

پس از مدتی، شرکت کنندگان، بیماران و دوستانم این جرأت را پیدا



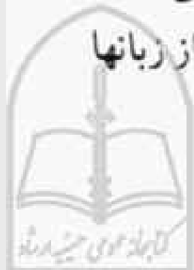
کرده بودند تا دربارهٔ تغییراتِ جسمی خود و تجربیاتشان، با من حرف بزنند. می‌توانم در این میان چند مورد را نام ببرم: سرسختی ریش‌ها به هنگام تراشیدنشان، بوی بدن، دفع منی یا عرق و تغییرات خلق و خو.

در زندگی مردان لحظاتی وجود دارد که در آن خود را بسیار حساس و بی‌دفاع می‌یابند و دوست دارند که «به هنگامِ نگریستن به یک برگِ لرزان در باد» قادر به بیان آن لحظه باشند؛ لحظاتی که در آنها می‌توانند به اشک‌های خود پناه بیاورند، لحظاتی که در آنها همصحبتی یک مرد را ترجیح می‌دهند و لحظاتی که در آنها، در جستجوی تنهایی مطلق هستند. بعضی از دوستان تعریف می‌کنند که در زمان وجود رابطهٔ کاملاً صمیمانه و عاطفی با زنان مورد علاقه خود، بیشتر به وضعیت جسمشان پی می‌برند. یکی از دانشجویانم می‌گفت که با همسرش چنان رابطه شدید عاطفی دارد که در لحظهٔ سقط جنین او در شهری دیگر، دچار اضطرابی ناگهانی شده است، گویی لحظه مورد بحث را به خوبی حس کرده است.

متأسفانه به دلیل وجود موازین اخلاقی، عدهٔ کمی از پدران و مادران با پسرهایشان هم درست مثل دختران، از این امور بسیار مهم و ظاهراً کم‌اهمیت، سخن می‌گویند.

بزاق دهان

خاک رابطه‌ای گسترده با دهان، حس چشایی و غدد بزاقی دارد. واژه‌های خودستا یا خودنما و بیان‌های شبیه به آن، در بسیاری از زبانها و همواره درباره آدم‌های پرحرف به کار می‌رود.



آیا تا به حال با فردی برخورد کرده‌اید که به طور دائم دهانش را بجنباند؟ یا کسی که واژه‌ها را مرطوب تلفظ کند، به حدی که خودتان را عقب بکشید؟ جوش‌های چرکین در کنار دهان، از عدم تعادلِ خاک خبر می‌دهند و این عدم تعادل گاه خود را به صورتِ ترشح بزاق بیشتر یا کمتر نیز نشان می‌دهد. مزه و بو به هم وابسته‌اند. (در مرحلهٔ والدین ـ فرزند، خاک، عنصر فلز را بوجود می‌آورد). به همین دلیل است که در دوران سرماخوردگی، مزه غذا را حس نمی‌کنید. (چون نمی‌توانید بویِ آن را احساس کنید). مزه و طعم دهان می‌تواند به عنوان معیار تشخیصِ بیماری، به ما کمک کند. حال که این جملات را می‌خوانید سعی کنید بفهمید که در دهانتان چه مزه‌ای را حس می‌کنید. ترشی، تلخی، شیرینی، تندی یا شوری؟



فلز

پاییز / سفید / افسردگی / خشکی / اندوه / روده بزرگ / شش‌ها و ریه‌ها / بینی / گریستن / بویایی / پوست / مایع مخاطی / تندی.

«بوی دلپذیرِ آلوهایی که در دیگِ بزرگ مسی می‌پزند، به همراهِ بوی مرطوب پاییزی، آغاز مراسم سنتی سالانه در یک مزرعهٔ روستاییِ کوچک در صربستان را نشان می‌دهد. آنها شراب را در لیوان‌های ترک خورده می‌نوشند و ترانهٔ محزون محلی را برای شکست در جنگ و زندگی از دست رفته خود می‌خوانند».

(پلام براندی، نیویورک تایمز، ۳۱ اکتبر ۱۹۹۷)

برای اولین بار، زمانی به عواقب و پیامدهای وحشتناکِ صنعت معدن‌کاری در سنِ پیری پی بردم، که دیگر ریه‌های پدربزرگم متلاشی شده بودند. او که سابقاً قهرمان کشتی بود، به شدت از نظر بدنی تحلیل رفت، به طوری که در یک روز بارانی و سردِ زمستان، حدود ساعت ۵ صبح در وان حمام نشست و با یک ریش تراش، رگِ دست خود را برید.

پدربزرگ من هم مثل هزاران مرد دیگر کورن والی، از جوانی در معدن قلع کار کرده بود و در اوایل قرن بیستم، زمانی که استخراج قلع با



شکست روبرو شد، به دنبال کار به آفریقا و شرق دور رفته بود. وقتی به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم که ما به آن دسته از خانواده‌های بی‌شماری تعلّق داشته‌ایم که به سختی از میانِ موانع و مشکلات گذشته‌ایم. کار در معدن عواقب و پیامدهای مخربی داشت. فقط بیماری‌های ریوی و مشکلات مربوط به موادْ سمی هوا نبود، بلکه مرگ، ناتوانی و از دست دادن بعضی از اعضای بدن که به علت ورود به گودال‌ها، انفجارات و ریزش سنگ‌ها بوجود می‌آمدند، نیز بودند. صنعت معدن‌کاری به عنصر فلز شباهت دارد. پدربزرگِ مادریِ من که ریه‌اش نابود شد، تنها قربانیِ معدن‌کاری در خانوادهٔ ما نبود. پسرش (دایی من) که شدیداً سیگاری بود و در معدن کار می‌کرد نیز به دلیل ابتلا به سرطان ریه مُرد. پدر من نیز که زمین‌شناس بود، به سرطانِ روده دچار شد و مادرم به سرطان پلیپ بینی گرفتار شد. عنصر فلز با حسِ جدایی نیز ارتباط دارد و این یک واقعیّتِ غم‌انگیز در زندگی کارگران معدن است. به طوری که بسیاری از خانواده‌های ما، به طور سنتی و مرسوم، مجبورند که دور از یکدیگر زندگی کنند. پدر، همسر، برادر و پسر خانواده به غربت می‌روند و از خانه دور می‌شوند و گاهی به جاهای پرت و دور افتاده‌ای می‌روند تا کاری پیدا کنند. آنها همیشه ترانه‌های غم‌انگیز کارگران معدن را می‌خوانند که از تنهایی و جدایی شکوه می‌کنند. در خانوادهٔ من نیز این امر کاملاً ملموس و آشنا بود. پدربزرگ مادری و جدّم، سالهای طولانی در حالی زندگی کرده‌اند که از خانواده‌شان دور بوده‌اند. پدرم به عنوان زمین‌شناس، سالهای زیادی را در دسته‌های کاوش‌گر سپری کرده و قبل از اینکه از مادرم جدا بشود به ندرت او را می‌دیدم. چقدر خوب می‌توانم



احساسات بیمارانی را که از بیم جدایی رنج می‌برند درک کنم، مخصوصاً آنهایی که ظاهراً هیچ توضیح منطقی برای پریشانی خود ندارند. این ترس‌ها به نوعی، عدمِ تعادل فلز را نشان می‌دهند.

تیز همچون تیغ

غذاهای مربوط به فلز، ادویه‌دار و تند هستند. «کاری» و غذاهای تند مکزیکی، مشخصهٔ آب و هوای گرمند. این غذاها تأثیر ضدعفونی کننده بر روده، پوشش‌های مخاطی بینی و سوراخ‌های میان بینی و دهان دارند. در این غذاها با توجه به تفاوتِ منطقه‌ای از ادویه، سبزیجات و میوه‌های بومی استفاده می‌شود. «کاری» یک غذای هندی است و کرنشی به عناصر پنج‌گانه: تمبر هندی (ترش ـ چوب)، ماست (شیرین ـ خاک یا شور ـ آب)، مانگوی شیرین (خاک) یا زنجبیل (آتش) و برای آنکه طعمِ این غذا را، که اشک آدم را در می‌آورد، متعادل کنند، آن را با مقدار زیادی برنج (فلز) مصرف می‌کنند. آب برنج، آبِ از دست رفتهٔ بدن به هنگامِ اسهال را جبران می‌کند.

افسردگی

از نظر فصلی، فلز جزء پاییز و مخصوصاً آخر پاییز است. روزهای فلزی، آن روزهایی هستند که در آنها از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید و همه چیز به نظرتان ابری، خاکستری و کسالت‌بار است، هوا شدیداً طوفانی می‌شود، شاخه‌های برهنه در آسمان سر بر می‌آورند، برگها خش‌خش می‌کنند و چرخان بر روی زمین می‌افتند. این، زمان افسردگی



است. مدتهاست که تابستان سپری شده و بسیاری از مردم نگران نزدیک شدن یک زمستان طولانی هستند، که البته مدت زمان آن در شمال بیشتر از جنوب است. پاییز می‌تواند آغازِ حساسیتی جدید باشد.

زمانی که در هجده سالگی اولین کلاسم را در سویس برگزار کردم، دانش‌آموزانم به من گفتند که سابقاً بیماری سل ریوی به عنوانِ «یک بیماری سودایی» شناخته شده بوده است. افسردگی، ملال یا اندوه نیز هیجانات و تنش‌هایی عصبی هستند که با فلز ارتباط دارند.

زندگی و مرگ

رنگ‌های فلزیِ سفید و خاکستری در فرهنگ‌های مختلف، از بار معنایی متفاوتی برخوردار هستند. سفید سمبل زندگی و مرگ است. در یونان و رُم باستان، سفید سمبل زندگیِ پس از مرگ بوده است. در آسیا سفید، رنگ اندوه و عزا است. دوستِ اردنی من «کاریما» که در نیویورک زندگی می‌کند، وضعیتی ناهنجار را برایم شرح داد: او کادوی عروسی دوست چینی‌اش را در کاغذ سفید بسته‌بندی کرده بود و مادر عروس فریاد زده بود: «نه، نه» و با یک حرکت سریع، کادو را پیش از آنکه دخترش ببیند گرفته و گفته بود: «سفید برای تدفین است. کاریما، فوراً یک کاغذ قرمز تهیه کن و هدیه را در آن بگذار!»

فلز (سفید) نیستی و زوال است که سپری شدن تابستان دیرهنگام و آمادگی برای خواب زمستانی (آب) را بیان می‌کند. قرمز (آتش) سمبلِ عشق است!

برای ما در غرب، سفید نمادِ پاکی و خلوص است که رنگ مرسوم



عروسی، لباس غسل تعمید، لباس جوانان جامعه مذهبی کاتولیک و تشریفات سنتی اعیاد مذهبی است. برای پیروان مذهب بودا، سفید سمبل شخصیت پاک می‌باشد. برای مصریان، ترکیب سفید و سبز با یکدیگر، به معنای شادی است. می‌توان در این زمینه به تقویم فرهنگ‌های مختلف، «زبان رنگ در فرهنگ‌ها»، در سال ۱۹۹۷ مراجعه کرد.

در برلین، هر چند وقت یکبار، فرفره‌ای رنگارنگ می‌خریدم. وقتی آدم آن را روی زمین صاف می‌گذارد و می‌چرخاند، تمام رنگ‌ها سفید به نظر می‌رسند. آزمایشهای اسحاق نیوتن نیز به همین شکل بوده است. او نور را از میان یک منشور عبور داد که به هفت رنگ بنفش، نیلی، آبی، سبز، زرد، نارنجی و قرمز تفکیک شد، اما وقتی این نورها را از یک منشور دیگر عبور داد، تمامی آنها در یک رنگ سفید نمایان شدند.

بینی

از آنجایی که عنصر فلز با Ki ارتباط دارد، رنگ سفید هم به عنوان مجموع رنگ‌ها با Ki در ارتباط است. ما Ki را بوسیله پوست و بینی به بدن هدایت می‌کنیم. حیوانات، به طرز گسترده‌ای از پوزه‌هایشان استفاده می‌کنند. فقط کافی است پوزه‌هایشان را تکان دهند، تا مکان یک حیوان دیگر، خطر یا امنیت را احساس کنند. وقتی نمی‌توانیم کسی را تحمّل کنیم یا زمانی که از کسی خوشمان نمی‌آید، می‌گوییم: نمی‌توانم او را بو کنم. «اوته شوارتسر» هامبورگی برایم تعریف کرد که زمانی که از دست یکی از خویشاوندان پدرش عصبانی شده بوده، پدرش او را چنین تهدید کرده است: «می‌خواهی مشتم را بو کنی؟» یا «می‌خواهی مشتم را



مزه کنی؟» در آلمانی و انگلیسی همچنین بیانهایی وجود دارد. به عنوان مثال: بینی را بالا بردن یعنی متکبر بودن. یک اصطلاح مثبت میان همکاران روزنامه‌نگار با این مضمون وجود دارد: «فلانی بینی خوبی برای کنجکاوی دارد.» یا «فلانی می‌تواند داستان خوب را از دور بو بکشد.» دو کلمهٔ آلمانی «شایعه» و «شامه» از یک ریشه‌اند. اصطلاح «آشپزخانهٔ شایعه» به مکان و یا گروهی از مردم اطلاق می‌شود که شایعه‌پردازی می‌کنند.

بینی یک عضو بسیار مهم است. کتابِ «بینی» نوشتهٔ «نیکولا گوگول» را بخوانید. مجموعه‌ای خنده‌دار و طنز درباره کارمندی مغرور و متکبر است که شاگرد سلمانی مست، بینی‌اش را می‌برد. زمانی که مرد و بینی، در خیابان به یکدیگر برخورد می‌کنند، بینی منکر تعلق داشتن به کارمند می‌شود: «دوست عزیز من، شما اشتباه می‌کنید. من وجودی مستقل هستم.»

پوست و موها

در انگلیسی، وقتی از کسی خوشتان نمی‌آید می‌گویید: او موهای بدنم را راست می‌کند. (چندشم می‌شود.) در انگلیسی و آلمانی از «پوست کلفتی» سخن می‌گویند. درباره کسی که یک ریسک بزرگی را قبول می‌کند، می‌گویند: فلانی پوستش را به بازار می‌برد. همهٔ این اصطلاحات و تعبیرات، پوست را به عنوانِ پوشش محافظ خارجی نشان می‌دهند. در اوائل سال ۱۹۹۸، نمایشگاهی در مانهایم در معرض دید همگان قرار گرفت که در آن به تشریح نمونه‌های کلی بدنِ یک انسان



پرداخته شد. انسانی که تمامِ پوستش را مثل یک روکشِ غـواصـی بـا دست بالا گرفته بود. این نمونه برای من بسیار الهام‌بخش شد تا زمانی که در کلاس‌های درسم درباره پوست و عنصر فلز حرف می‌زنم، هـمیشه یک پالتوی بلند را بالا بگیرم.



آب

زمستان / سیاه / آبی / سرما / ترس / رؤیا / مثانه / کلیه / گوش‌ها / آه کشیدن / شنوایی / استخوان‌ها / ادرار / شوری.

«آب یکی از با ارزش‌ترین عناصر است که در تمامِ زمین شناخته شده است و سیارهٔ ما مثل یک حبابِ صابون در آسمان معلّق است و در آن‌سو، در قسمت‌های دیگر جهان، کشتی‌ای می‌رانند که باید به آن برسم.»

از «کوزه آبی» ـ اسحاق داینزن

اسحاق داینزن، نام مستعار نویسندهٔ دانمارکی، کارن فون بلیکسن است که به دلیل نگارش کتابِ «در آنسوی آفریقا» کاملاً شناخته شده است. جملاتی که در بالا آورده شد از یک داستانِ کوتاه گرفته شده است. یک مثال و تشبیه کوچک آموزنده نه فقط برای عنصر آب بلکه برای آب و آتش. در داستان، «هلنا» دختر یک نجیب‌زاده به دور دنیا سفر می‌کند، آن هم به دنبال «کوزه آبی» که سمبل عشق او به یک جوان دریانورد است که او را از کشتی آتش گرفته نجات داده و ۹ روز در خدمتِ او بوده است. پس از آن که این دو از کشتی شکسته نجات پیدا



می‌کنند، پدر هلنا به دریانورد پول می‌دهد تا برای همیشه در نیمهٔ دیگر زمین گم شود. هلنا به راه می‌افتد تا به کشتی معشوقِ خود برسد. او در نهایت کوزه آبی می‌یابد و آرزو می‌کند تا بعد از مرگ، قلبش را در آن نگهداری کنند تا «همه چیز در اطرافِ او آبی بماند». تمامی موجودات زنده از آب خلق شده‌اند. همانطور که ما در شکم مادر، میان مایع کیسهٔ جنین، شناور بوده‌ایم.

سر و صداهای گوش

برای آشنا شدن با دیدگاهِ دیگر عنصر آب، کنار ساحل بروید، یک گوش‌ماهی بردارید و محکم جلو گوشتان بگیرید؛ می‌توانید صدایِ غرش دریا را بشنوید. گوش‌ها، محل تبدیلِ اصوات هستند. اصطلاح «من تو را می‌شنوم» در جنوب ایالات متّحده آمریکا، به معنای این است که «می‌فهمم چه می‌گویید.» در ده سال گذشته در کشورهای مختلف، تجربیات جالبی با سه پزشک داشته‌ام که هر سه از سر و صداهای داخلی گوشِ خود رنج می‌کشیدند. نمی‌شد گفت که گوش‌های آنها از شنیدن مشکلات مختلف بیماران متفاوت به این روز دچار شده‌اند. یکی از این پزشکان، گاهی ویولون می‌زد. به او توصیه کردم که بر طبقِ معالجهٔ من، زیاد به حمام برود و بعد از آن به موسیقی «موتسارت» گوش کند، زیرا نه فقط او را آرام می‌کرد، بلکه به طبیعی شدن صداها در گوش او نیز کمک می‌کرد. چند هفته بعد به من گفت که پس از ماه‌ها، برای اوّلین بار دردش کاهش یافته است. در مورد دوّمین بیمار باید بگویم که دریافتم دردهای گوشِ وی با مسائل زناشوئیش ارتباط دارد و خود او نیز حدسم را تأیید



کرد. سوّمی، علاوه بر این که پزشک بود، آموزش خوانندگی نیز می‌دید. او برایم تعریف کرد که می‌خواهد کاملاً بدون نقص باشد و پیشرفت کند. حکیمی در هلند به او گفته بود: «اگر تو در گوشت سر و صداهایی را حس کنی، دیگر صدای قلبت را نمی‌شنوی، چون راه جریان گردشِ خونت بسته می‌شود.»

جهان، موسیقی است.

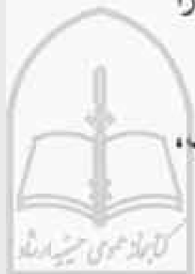
هر یک از ما با تأثیر آرامش‌بخشِ موسیقی زیبا و نیز تأثیرِ آشفته‌کنندهٔ آلودگی‌های صوتی در شهرهای پر مشغله و یا موسیقی Heavy Metal (یک سبک موسیقی)، آشناییم و می‌دانیم که این موسیقی‌های تند تا چه حد به اعصاب آسیب می‌رسانند.

Joachim Ernst Berendt در کتاب خود «جهان، موسیقی است» می‌نویسد، تاکنون آزمایش‌هایی انجام شده تا دانسته شود که چگونه گیاهان به انواع مختلف موسیقی عکس‌العمل نشان می‌دهند. به هنگام پخش موسیقی «باخ» گیاهان به سمت بلندگو کشیده می‌شوند و در هنگام پخش آهنگ‌های Heavy Metal، از صدای گوش خراش آن، پژمرده می‌شوند.

تعجّبی ندارد اگر تمامی پزشکان، در این سو و آن سوی آتلانتیک، بر این عقیده باشند که گوش دادن دائمی به آهنگ‌هایی مثل Heavy Metal، می‌تواند باعث بالا رفتن مشکلاتِ شنوایی شود.

زمانی که بتهوون یکی از زیباترین کارهایش ـ نهمین سمفونی ـ را ساخت، کر بود.

یک مثال جالب در این مورد و بر اساس رابطهٔ عناصر فلز، آب،



چوب و آتش، اندیشیدن به شیوه زندگی عادی «هلن کلر» است؛ کوری (چشم‌ها ـ چوب) و کَری (گوش‌ها ـ آب). برای اولین بار معلمِ او خانم «سالیوان» توانست راهِ آموزش او را پیدا کند، آن هم زمانی که دست او را زیر شیر آب گرفت و بعد در کفِ دستِ هلن لغتِ «آب» را هجی کرد (تماسِ پوست به پوست = فلز). این اوّلین قدم به سوی فهمی غیرمستقیم بود که بعدها به شکل‌های دیگر ارتباط و در نهایت، بکارگیریِ درستِ زبان برای بازگو کردن اندیشه‌ها منجر شد (آتش).

سکوت، آب بسیار

عنصر آب، استخوان‌ها، استخوان‌بندی و ساختارِ داخلی بدن ما را کنترل می‌کند. به همین دلیل شنا کردن در دریا و آب شور برای بهبود حالِ بیمارانی که اسکلت ضعیفی دارند یا استخوانشان شکسته است، همواره تجویز می‌شود.

عنصر آب، موها، استخوان و مغز استخوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل شیمی درمانی تا این اندازه اثر و پیامدهای فاجعه‌آمیز برای عنصر آب داشته و اغلب ریزش مو، یائسگی زودرس در زنان و ضعف فکری را به دنبال دارد.

در طی تمرین ذِن ـ شی‌آتسو دریافتم که آب، محافظِ یادها و خاطرات عمیق ماست. گاهی یک کشش ساده یا تماسی دلپسند و حساس کافی است تا این خاطرات را به سطح آب بیاورد. موضوع خاطرات می‌توانند رؤیاهای فراموش شده باشند، یا آنها که سرکوب شده‌اند یا صرفاً سوءاستفاده‌ای جنسی در کودکی.



از میان مغز استخوان و استخوان

استخوان‌ها، مغز استخوان و اسکلتِ ما، پنهان‌ترین قسمتِ زیربنای بدن ما را تشکیل می‌دهند. به اصطلاحاتِ زیادی که در زبانهای مختلف وجود دارد بیندیشید. اصطلاحاتی که در آنها «استخوان» معنی بسیار عمیقی دارد. اگر من در آلمانی چیزی را در استخوانم احساس کنم حتماً بیمار هستم. شبیه این ترکیب را در زبان انگلیسی نیز می‌توان پیدا کرد: چیزی را در ادرار احساس کردن، که به معنای حس کردن چیزی است که ماهیت آن واضح نیست. در بعضی از اصطلاحات زبانی، هراس و استخوان با هم ارتباط دارند. به عنوان مثال: ترس در استخوانش است. در انگلیسی می‌گویند به عمقِ استخوان قضیه بروید. در اینترنت اصطلاحی را پیدا کردم که در محیط دانشگاه‌های آمریکایی متداول است: استخوانت را رواج بده! یعنی دانش خود را با دیگران تقسیم کن! یک اصطلاح روسی می‌گوید: اگر استخوان‌ها پاک باشند دوباره گوشت روی آن رشد می‌کند؛ یعنی روی یک زیربنایِ محکم و با دوام می‌توان همواره چیزی نو بنا کرد. وقتیُ ایتالیایی‌ها از استخوان‌های خراب حرف می‌زنند، معنی‌اش این است که بسیار خسته و دلزده هستند.

باران ارزشمند

در مناطق خشکِ جنوب غربی آمریکا، آب بسیار اندک است و به همین دلیل مقدس. کسی که یکبار بلای خشکی را تجربه کرده باشد، ارزش آب را به خوبی خواهد دانست.

این عنصر به وفور در نقاشی‌های سنگ و صخرهٔ بومیان استرالیا پیدا



می‌شود. امّا در کشورهایی هم که با مشکل کمبود آب مواجه نیستند (مثل انگلستان)، اغلب چشمه‌ها و فواره‌ها مقدس شمرده می‌شوند. چشمه‌های مقدس مربوط به اقوام سِلت در کورن وال، توسط اولین عزلت‌گرایانِ مسیحی به اماکن مورد احترام عامه تبدیل شده‌اند و جمعیّتی که بعدها در آنجا سکنیٰ گزیدند، به قصد ستایش و حرمت این مکانها در آنجا مستقر شدند. در موردِ فواره‌ها و چشمه‌های مقدس در کورن وال، رسومِ پُر رمز و رازی وجود دارد. می‌گویند کسی که سعی در تغییر دادنِ یک چشمهٔ مقدس داشته باشد، در آن غرق می‌شود. در کتابِ «رسم‌ها و خرافات در افسانه‌های کورن وال» اثر «روبرت هونت» می‌توانیم با این عادات آشنا شویم. در بسیاری از مذاهبِ دیگر جهان نیز چشمه‌ها و فوّاره‌های مقدس نقش مهمّی دارند؛ مثلاً چشمه‌هایی که برای هندوها قابل ستایشند، چشمه‌های یهودیان، چشمهٔ مقدس «برنادت»، حوضچه‌های غسل تعمیدِ مسیحیان. آب به نوعی سمبل تغییر و تحوّل است.

در بسیاری از فرهنگ‌های صحرایی و کویری می‌توان سمبل و یا رنگی از آب را یافت. مردمانِ بومیِ جنوبِ صحرا، کلاه‌های آبی رنگ به سر می‌گذارند و زنان روسری‌های آبی سر می‌کنند، که فقط شکافی برای دیدن دارد. آبی به عنوان سمبلِ آب و سرما در شکلِ دروازهٔ بزرگِ ایزدبانوی بابلی ظاهر می‌شود؛ معبدِ بابلی که در آن موزاییک‌های بسیار بزرگ آبی رنگ وجود دارد و برخی از آنان امروزه در موزه پرگامونِ برلین است. می‌توان سرمایِ این بنای محکم را از فاصله دور احساس کرد. یک سمبلِ جاودانِ ایزدبانویی که گلوهای خشک شده در بیابان را تغذیه کرده و نورِ بی‌رحمِ کویر و صحرا را کاهش داده است.



سرسخت شدن

کسی که در یک خانوادهٔ بریتانیایی به دنیا آمده باشد، بـه سـرمای شمال و زمستان، حمام‌های سرد و رطوبت، عادت دارد. این تصور برای بریتانیایی‌ها وجود دارد که سرما شخصیت افراد را پایه‌ریزی می‌کند و نیروی بدنی و روحی را افزایش می‌دهد. مخصوصاً اگر به هـنگام یک گردش زمستانی بر روی صخره‌های دریا، آب بسیار زیادی بر او بریزد و سر تا پایش را خیس کند. هوای سردِ تازه، بهترین نوشدارو است. اگر بیمارید و در رختخواب دراز کشیده‌اید، پنجره را باز کنید و بگـذاریـد عناصر پنج‌گانه وارد اتاق شوند. در این زمینه، دو ماجرای جالب را به یاد می‌آورم.

زمانی که خالهٔ من «ماریه» در جوانی به بیماری سل ریوی دچار شد، به آسایشگاه مسلولین رفت. در آنجا درمان و معالجه به این صورت بود که هر روز بیماران ملزم بودند به هوای سردِ کنار دریا بـروند. خـاله‌ام می‌گفت: «فقط یک نوع آنتی بیوتیک هست و آن هم مخصوص نظامیانی است که از جنگ باز می‌گردند و آن را به ما نمی‌دهند». بعدها او مجبور شد که قسمتی از ریه‌اش را بردارد. ماریه معلّم بود. او برای بـاز یـافتن سلامتی خود کارهایی انجام داد: به انجامِ فعالیت‌های بـدنی هـمراه بـا شاگردانش پرداخت. او اکنون بیشتر از هشتاد سـال سـن دارد و ایـن شانس را داشته که قرن بیست و یکم را نیز تجربه کند.

یکبار مادرم در زامبیا به تبِ مالاریای سیاه مبتلا شد. بیماری‌ای که به شدّت به کلیه‌ها آسیب وارد می‌کرد. او هنوز بر ترس خود چیره نشده بود که ادرارش نیز سیاه شد. آن زمان معالجه به این شکل بود که بیماران



در یک وانِ آب سرد غوطه‌ور می‌شدند. مادرم هرگز نتوانست این تجربهٔ وحشتناک را فراموش کند. امروزه این نوع معالجه دیگر مرسوم نیست.

زمستان، زمانی است که در آن انگار به عقب کشیده می‌شویم. آتش روشن می‌کنیم. می‌اندیشیم و به دنبالِ چیزهای عقلانی و جالب می‌رویم. رمانهای روسی می‌خوانیم. «اولیور زاکس» پروفسور و نویسندهٔ موفّق بیماری‌های اعصاب، یک شناگر سرزنده است که معتقد است تمامی کارهای فکری به بهترین وجه در آب انجام می‌شوند. او خود نیز از این شیوه پیروی می‌کند. شبیه این مورد، «دیوید هلف گُت»، پیانیستِ با ذوقِ استرالیایی است که داستان زندگی‌اش توسط همسر وی «گیلیان» با نام «دیوید هلف گُت: بیوگرافی» و فیلمنامه «راهی به سوی نور» واگو شده است.

نمک و نان، گونه‌ها را قرمز می‌کنند.

در شمال از غذاهای بسیار شور استفاده می‌شود، مثلاً یک ماهی شور که طبیعتاً در شمال بیشتر از جنوب پیدا می‌شود. تصور کنید که در مناطقِ گرم استوایی، ماهی شور را به جای صبحانه بخورید. مطمئن باشید از تشنگی خواهید مرد. تصور کنید که یکبار کسی را برای شام دعوت کنید که در آب و هوای سرد زندگی می‌کند، آن وقت تعجّب می‌کنید که مهمانتان چقدر نمک بر روی غذایی که شما پخته‌اید می‌پاشد. رنجیده خاطر نشوید، چون در راه خانه دوباره عرق می‌کند.

نمک ضد عفونی‌کننده است. اگر نمک را در آب جوشان بریزید، درست مثل چشمه‌های آب معدنی می‌پزد. اگر دستمال میز سفید رنگ



شما به شراب قرمز آغشته شده، فوراً روی آن نمک بریزید؛ یک مثال خوب برای آب که آتش را کنترل می‌کند. یک مشت پر از نمکِ دریایی آسیا نشده را در یک راه آبِ گرفته بپاشید و بعد آب گرم روی آن بریزید تا لایه‌های رسوبی را از بین ببرد. کشتی‌گیران به عنوان تشریفاتِ قبل از بازی، نمک را در هوا و روی بدن خود می‌پاشند. در زبان‌های مختلف، نمک نقش مهمّی را ایفا می‌کند. در انگلیسی هم مثل آلمانی، نمک روی زخم پاشیدن به معنای درد کسی را بیشتر کردن است. روسها می‌گویند: قبل از این که آدم پیشِ یک دوست برود باید یک بشکه نمک خورده باشد. یا عبارتی که می‌گوید: ترجمهٔ بد، نمکِ اصل را از بین می‌برد.

برای آب نیز در زبان آلمانی و انگلیسی اصطلاحی وجود دارد؛ مانند: از ترس شلوارش را خیس کرد.

ترس از تاریکی

یکی از تجربیاتِ من درباره عنصر آب، اواخر سال ۱۹۹۷ و به هنگامِ دیدار از یک نمایشگاه درباره ترس و هنر اسکیمویی، در بخشی از گالریِ اونتاریو، تورنتو، بدست آمد. این گالری، در واقع یک اتاق کوچکِ کم نور در انتهایِ پلکانِ مارپیچ بود. نورافکن‌ها خطوط چهره‌های مختلفی را مشخص می‌کردند که با دهان‌های باز جیغ می‌کشیدند و چشم‌های از حدقه درآمده داشتند. در این قسمت، از استخوان‌های میان تهیِ نهنگ، شاخ گوزن، پای فیل و سنگِ تالک استفاده شده بود. در کاتولوگ‌های نمایشگاه چگونگی مبارزه پیکرتراشان علیه اعتیاد یا افسردگی، شرح داده شده بود: «ترس،



احساسی است که اسکیموها پیوسته آن را تجربه می‌کنند. ما باور نمی‌کنیم که می‌ترسیم. ما از مرگ، گرسنگی در زیر توده‌ای برف، بیماری‌هایی که همواره در اطراف ما هستند، می‌ترسیم. ما نه تنها از مرگ که از غم و اندوه نیز هراسانیم.»



ترس، عنصر آب، بر زندگی روزمره و هنر اسکیمویی تأثیر دارد.
این مجسمه، کارِ هنرمندِ پیکرساز خانم «مانازیه» است که دربرگیرنده (صدای اشیاء) است. (© قسمتی از گالریِ اونتاریو، تورنتو)



بدبینی

مللی با پیشینه گسترده‌ی تاریخی که در کنار دریا زندگی می‌کنند، اغلب رنگ‌های آبی و مشکی را در پرچم‌های خود به کار می‌برند. پرچم یونان به رنگ‌های آبی روشن و سفید است.

ما در کشورهای غربی اغلب رنگ سیاه را با غم، مراسم تدفین و بیوه‌ها ارتباط می‌دهیم. بر طبق برخی از فرهنگ‌هایی که هنوز در جهان وجود دارند، سیاه رنگی است که زنان را «غیرقابل تشخیص» می‌کند؛ مثلِ چادر در سرزمین‌های اسلامی. سیاه رنگِ جالب و چشمگیر و بر طبقِ مُد رایج نیز هست، و همچنین نشان دهندهٔ بی‌طرفی؛ به عنوان مثال داوران به هنگامِ داوری در فوتبال، لباسهایی به این رنگ می‌پوشند. نقاشِ بریتانیایی Aubrey Beardsley، که بیش از هر چیز به دلیل استفاده از رنگ‌های سیاه و سفید در تابلوهایش مشهور است، در یک اتاقِ تاریک و در زیر نور لرزانِ شمع کار می‌کرده است. او توانسته بود در این شیوه، چیزی پر ابهام و جذبه‌آمیز بیابد.

لغتِ سیاه، در زبانهای مختلف مفهومی منفی دارد. به عنوان مثال در زبان انگلیسی، سیاه نشان دهندهٔ تهدید (ارعاب) است: او در لیست سیاه است. در آلمانی نیز واژه‌ای منفی است مانند: کار سیاه (کار روز مزد خارج از محدوده قانونی) یا راننده سیاه (راننده بدون گواهینامه).

سخن پایانی

زیاد فکر نکنید. چند روزی صبر کنید و بعد امتحان کنید که کدام عناصر و رنگ‌ها در روحِ شما بیشتر شکل گرفته‌اند و چرا. تازه پس از



اینکه به هر طریق به ایجاد رابطه با عناصر پنج‌گانه موفق شدید، بسیار راحت‌تر می‌توانید بفهمید که چگونه آنها را در ارتباط با دیگران نیز به کار گیرید. مخصوصاً اگر شغلی شفابخش داشته باشید!

همیشه به عبارتِ فوق‌العادهٔ «ذِن» بیندیشید:

اگر صاحب تجلیات نباشی، پس کجا می‌خواهی آن را بجویی؟



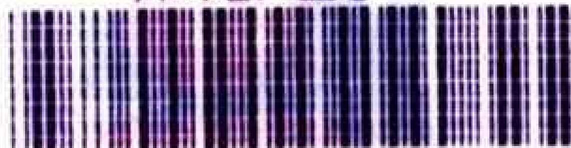


این کتاب در نظر دارد شما را با طب قدیمی و سیستم عناصر پنج‌گانه آشنا کند. آموزهٔ عناصر پنج‌گانه هستهٔ آموزش غربی در طب شرقی را تشکیل می‌دهد. به این ترتیب می‌آموزید چگونه بیماری خود و اطرافیان‌تان را براساس دوره‌ها و مراحل به هم پیوسته عناصر چوب، آتش، خاک، فلز و آب، و نیز مطابق فصول – بهار، تابستان، اواخر تابستان، پاییز و زمستان – بررسی کنید. این روش این امکان را به شما می‌دهد تا نگاهی گسترده به رابطهٔ میان فصول و بدن‌تان، خلق و خو، شرایط آب و هوایی، مواد غذایی، خانه‌تان، رنگها و ... داشته باشید.

Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente



۶۱۰ /۹۵۱ ۵۵۶۴



۹۱۹۵۷



ISBN 964-380-004-0



9789643800048

۲۲۰۰ تومان

